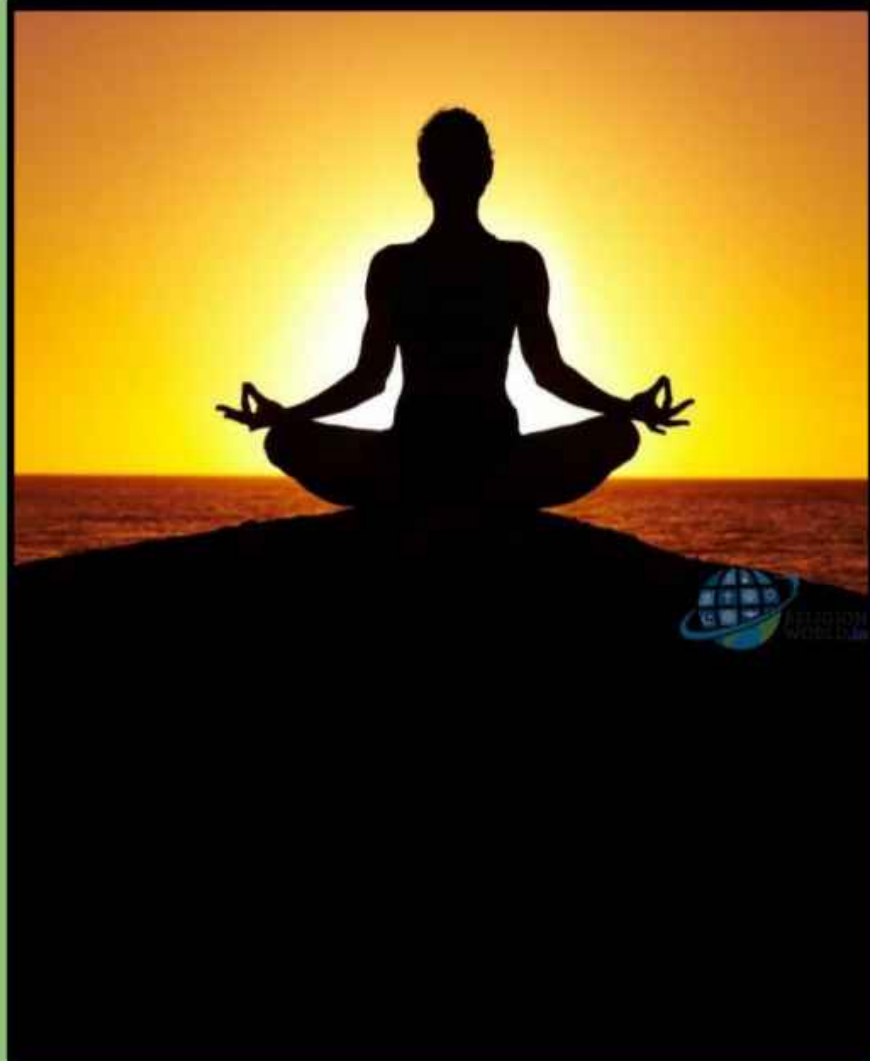
ISBN: 978-93-5659-709-9

योग शिक्षा: वर्तमान परिदृश्य और भावी सम्भावनाएँ

राजीव अग्रवाल

मधु विश्वकर्मा

कलावती वर्मा

योग शिक्षा: वर्तमान परिदृश्य और भावी सम्भावनाएँ

राजीव अग्रवाल
डीन-शिक्षा संकाय
बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी
(उत्तर प्रदेश)

मधु विश्वकर्मा
एम०ए० (इतिहास), एम०एड०
यूजीसी नेट (इतिहास)

कलावती वर्मा
बी०ए०, बी०एड०

योग शिक्षा: वर्तमान परिदृश्य और भावी सम्भावनाएँ

राजीव अग्रवाल
मधु विश्वकर्मा
कलावती वर्मा

E-Book संस्करण: 2022
मूल्य: 70

ISBN: 978-93-5659-709-9

प्रकाशक-
कलावती वर्मा
ग्राम–गाल्हा पुरवा, पोस्ट –सढा, नरैनी
जिला–बांदा (उत्तर–प्रदेश)
पिन कोड–210129
मो.न.– 8400735591
ई–मेल: kalavatikvkotarya@gmail.com

प्राक्कथन

प्रकृति की प्राचीनतम पहचान है। भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषियों से ही योग का प्रारम्भ माना जाता है। महर्षि पतंजलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया। ज़िन्दगी को स्वस्थ तथा ऊर्जावान बनाए रखने के लिए योग ही एक ऐसी रामबाण दवा है, जिससे मस्तिष्क शान्त तथा शरीर नियंत्रित रहता है। योग जीवन जीने की कला है। योग आज के परिवेश में हमारे जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बना सकता है। यह जीवन के लिए संजीवनी है। आज के वैज्ञानिक युग में योग का महत्व दिन-प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। आज योग संपूर्ण विश्व में अपनाया जा रहा है। यह हमारे शरीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।

प्रस्तुत पुस्तक में वर्तमान परिदृश्य में योग का महत्व एवं विद्यालयी पाठ्यक्रम में योग की आवश्यकता पर ध्यान केंद्रित किया गया है।

प्रस्तुत पुस्तक का शीर्षक" **योग शिक्षा: वर्तमान परिदृश्य और भावी सम्भावनाएँ"** है। प्रस्तुत पुस्तक को **दस अध्यायों** में विभाजित किया गया है।

प्रथम अध्याय में समस्या का प्रादुर्भाव, अध्ययन औचित्य, उद्देश्य एवं परिसीमांकन किया गया है।

द्वितीय अध्याय में योग से सम्बन्धित भारत एवं विदेशों में हुए कतिपय शोध अध्ययनों का वर्णन किया गया है।

तृतीय अध्याय में अध्ययन विधि, जनसंख्या एवं शोध न्यादर्श का उल्लेख किया गया है।

चतुर्थ अध्याय में योग की व्युत्पत्ति तथा विभिन्न कालों में योग पर प्रकाश डाला गया है।

पंचम अध्याय में विभिन्न यौगिक विधाओं यथा अष्टांग योग, योग मुद्रा एवं योगासन आदि का वर्णन किया गया है।

षष्ठ अध्याय में योग शिक्षा के परम्परागत तथा औपचारिक स्वरूप का वर्णन किया गया है।

सप्तम अध्याय में योग शिक्षा के प्रमुख संस्थानों का विस्तृत विवेचन किया गया है।

अष्टम अध्याय में प्राथमिक, माध्यमिक एवं उच्च स्तर पर योग शिक्षा का आलोचनात्मक अध्ययन प्रस्तुत किया गया है।

नवम अध्याय में योग शिक्षा के आधुनिक आयामों के अन्तर्गत प्रमुख वेबसाइट्स, दूरदर्शन कार्यक्रम, यूट्यूब चैनल, ब्लॉग एवं ई-बुक्स का वर्णन किया गया है।

दशम अध्याय में अध्ययन के निष्कर्ष, शैक्षिक उपादेयता एवं सुझाव प्रस्तुत किए गए हैं।

प्रस्तुत पुस्तक लघु शोध प्रबन्ध पर आधारित है। शोध कार्य प्रकाशन से वैज्ञानिक ज्ञान भंडार में वृद्धि होती है एवं नवीन अनुसन्धानों को प्रेरणा मिलती है। किसी भी शोध कार्य का तब तक कोई अर्थ नहीं है जब तक कि वह जनसामान्य के लिए सुलभ न हो प्रस्तुत पुस्तक इसी दिशा में किया गया एक प्रयास है, यह पुस्तक विद्यालय से संबन्धित हर एक घटक में प्रेरणा का संचार करने में सहायक सिद्ध होगी।

इस पुस्तक के सृजन में सन्दर्भ ग्रंथ सूची में उल्लेखित विभिन्न पुस्तक आदि का सहयोग लिया गया है। हम सभी के प्रति कृतज्ञता प्रकट करते है।

प्रस्तुत पुस्तक में अनेक त्रुटियां होना स्वभाविक है, अतः यदि अनुभवी विद्वतगण अवगत कराने का कष्ट करेंगे तो हम अत्यन्त आभारी होंगे, तथा भावी संस्करण में संशोधन का प्रयास करेंगे।

राजीव अग्रवाल
मधु विश्वकर्मा
कलावती वर्मा

अनुक्रमणिका

तालिका सूची

चित्र सूची

अध्याय प्रथम - अध्ययन परिचय

1.1- प्रस्तावना

आज की तेज रफ्तार जिन्दगी में अनेक ऐसे पल है जो हमारी गति पर रोक लगा देते है। हमारे आस–पास अनेक ऐसे कारण विद्यमान है जो तनाव, थकान तथा चिड़चिड़ाहट को जन्म देते है जिससे हमारी जिन्दगी अस्त व्यस्त हो जाती है। ऐसे में जिन्दगी को स्वस्थ तथा ऊर्जावान बनाए रखने क लिए योग एक ऐसी रामवाण दवा है जो दिमाग को शान्त तथा शरीर को नियंत्रित रखता है। योग से जीवन को गति को एक संगीतमय रफ्तार मिल जाती है।

योग हमारी भारतीय संस्कृति की प्राचीनतम पहचान है। संसार की प्रथम पुस्तक 'ऋग्वेद' में कई स्थानों पर यौगिक क्रियाओं के विषय में उल्लेख मिलता है। भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषि मुनियों से ही योग का प्रारम्भ माना जाता है। बाद में कृष्ण,महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह स विस्तारित किया। इसके बाद पतंजलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया।

पतंजलि योग दर्शन के अनुसार- "योगःचित्तवृत्तिनिरोधः।" पटेल श्री कृष्ण पृ. सं. 269
अर्थात चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। योग धर्म, आस्था और अंधविश्वास से परे एक सीधा विज्ञान है तथा जीवन जीने को एक कला है। योग शब्द के दो अर्थ है और दोनों ही महत्वपूर्ण हैं–

i- जोड़ ii- समाधि

जब तक हम स्वयं से नही जुड़ते समाधि तक पहुँचना कठिन होगा अर्थात जीवन में सफलता की समाधि पर परचम लहराने के लिए तन–मन और आत्मा का स्वस्थ होना अति आवश्यक है और ये मार्ग और भी सुगम हो सकता है यदि हम योग को अपने जीवन का हिस्सा बना लं।अनेक सकारात्मक ऊर्जा के लिए योग का गीता में भी विशेष स्थान है।

भगवतगीता के अनुसार- "सिद्यध्यसिद्यध्यो समोभूत्वा समत्वंयोग उच्चते।" webliography 1

अर्थात दुःख, सुख, लाभ, अलाभ, शत्रु, मित्र, शीत और ऊष्म आदि द्वन्दों में सर्वत्र सम्भाव रखना योग है।

महात्मा गाँधी ने अनाशक्ति योग का व्यवहार किया है। योगाभ्यास का प्रामाणिक चित्रण लगभग 3000 ई.पू. सिन्धुघाटी सभ्यता के समय की मोहरों और मूर्तियों में मिलता है। योग का प्रामाणिक ग्रन्थ "योग सूत्र" 2000 ई.पू. योग पर लिखा गया पहला सुव्यवस्थित ग्रन्थ है।

ओशो के अनुसार– योग, धर्म, आस्था और अंधविशवास से परे एक सीधा प्रायोगिक विज्ञान है। योग जीवन जीने की एक कला है। योग एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। दरअसल धर्म लोगों को खूंटे से बांधता है और योग सभी तरह के खूंटों से मुक्ति का मार्ग बताता है। योग आज के परिवेश में हमारे जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बना सकता हैं। आज के प्रदूषित वातावरण में योग एक ऐसी औषधी है, जिसका कोई साइड इफेक्ट नहीं है बल्कि योग के अनेक आसन जैसे कि 'शवासन' हाई ब्लेड प्रेशर को समान करता है। जीवन के लिए संजीवनी है। कपालभांति प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम मन को शान्त करता है। वक्रासन हमें अनेक बीमारियों स बचाता है। आज कम्प्यूटर की दुनिया में दिनभर उसके सामने बैठे–बैठे काम करने से अनेक लोगों को कमर दर्द एवं गर्दन दर्द की शिकायत एक आम बात है ऐसे में 'सलभासन तथा ताडासन' हमें दर्द निवारक दवा से मुक्ति दिलाता है। 'पवन मुक्तासन' अपने नाम के अनुरूप पेट से गैस की समस्या को दूर करता है। गठिया की समस्या 'मेरूदण्डासन'

दूर करता है। योग में अनेक ऐसे आसन है जिनको जीवन में अपनानें से कई बीमारियां समाप्त हो जाती है और खतरनाक बीमारी का असर कम हो जाता है। 24 घण्टे मे से महज कुछ मिनट का ही प्रयोग यदि योग में उपयोग करते है तो अपनी सेहत को हम दुरूस्त रख सकते हैं। फिट रहने के साथ ही योग पॉजिटिव एनर्जी भी देता है। योग से शरीर में रोग प्रतिरोध की क्षमता का विकास होता है।

ये कहना अतिश्योक्ति न होगा कि योग हमारे लिए हर तरह से आवश्यक है। ये हमारे शारीरिक मानसिक और आत्मिक स्वास्थ के लिए लाभदायक है। योग के माध्यम से आत्मिक संतुष्टि शान्ति और ऊर्जावान चेतना की अनुभूति प्राप्त होती है,जिससे हमारा जीवन तनावमुक्त तथा हर दिन सकारात्मक ऊर्जा के साथ आगे बढ़ता है। हमारे देश को ऋषि परम्परा योग को विश्व भी अपना रहा है जिसका परिणाम है कि 21 जून को अर्न्तराष्ट्रीय योग दिवस मनाए जाने के लिए संयुक्त राष्ट्र प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी द्वारा रखे गए प्रस्ताव को 177देशों ने अत्यन्त सीमित समय म पारित कर दिया और 21 जून 2015 को प्रथम अर्न्तराष्ट्रीय योग दिवस पूरी दुनिया में उत्साह के साथ मनाया जा रहा है। आज जिस तरह का खान–पान और रहन–सहन हो गया है ऐसेमें हमसब योग का अपनाएं और अपने भारतीय गौरव को एक स्वस्थ पैगाम से गौरवान्वित करें। गीता में लिखा है–"योग स्वयं के माध्यम से स्वयं तक पहुँचने की यात्रा ह।"

प्रारम्भ में मनुष्य का मस्तिष्क अल्पविकसित था। अतएव वह मात्र शरीर के स्वास्थ्य पर ही ध्यान देता था। धीरे -धीरे वह मन की गहराई तक पहुँचा और आत्मा से साक्षात्कार किया। प्रारम्भ में उसने शारीरिक कष्टों को दूर किया और बाद में मानसिक।

वर्तमान में व्यक्ति के पास धर्म हेतु समय का आभाव होता है। तब तक कष्ट निवारण के लिए वह ईश्वर की शरण में जाना पसंद नहीं करता है और ऐसे उपायों का आश्रय लेता है, जिसमें अंध श्रद्धा की आवश्यकता न हो तथा परिणाम भी प्रकट हों और प्रत्यक्ष हों। साथ ही साथ पराश्रित न रहना पड़े और आत्मनिर्भरता को महत्व दिया जाए। इन सारी शर्तो की पूर्ति योग के द्वारा ही होती है।

उपरोक्त विशेषताओं के कारण ही आज के वैज्ञानिक यग में योग का महत्व दिन प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। प्राचीन काल से पिछले 50 वर्षो पूर्व तक योग मात्र भारतीयों तक ही प्रचलित था, किन्तु आज परिवहन के साधनों के विकास के साथ ही योग सम्पूर्ण विश्व में अपनाया जा रहा है। इस वैज्ञानिक युग में योग का प्रसार इतना अधिक देश-विदेश में क्यों हो रहा है? इसका कारण खोजने पर ज्ञात होता है कि आज सम्पूर्ण विश्व में व्याधियों (शारीरिक व मानसिक) का बाहुल्य होता जा रहा है। बढ़ते हुए प्रदूषण से उत्पन्न दु:ख, कष्ट स्थायी रूप से दूर करने में एलोपैथिक दवाऐं ज्यादा कारगर नहीं हो पा रही हैं। इन्ही कारणों से योग का आकर्षण बढ़ता हुआ प्रतीत होता है।

1.2- समस्या का प्रादुर्भाव

हम अपने दैनिक जीवन के कार्यक्षेत्र में अनेक कठिनाइयों का अनुभव करते हैं। जिज्ञासा तथा वैज्ञानिक प्रवृत्ति का व्यक्ति प्रत्येक क्षेत्र में अनेक समस्यायें देखता है तथा उनके समाधान की आवश्यकताऔर महत्व को समझता है। इस प्रकार की जिज्ञासा व्यक्ति में अनुसंधान वृत्ति को पैदा करती है।

शोधकर्त्री ने वर्तमान में योग के बढ़ रहे प्रभावों व महत्व के बारे में जानने की कोशिश की और इसी सापेक्ष में शोध का विषय "योग शिक्षा: वर्तमान परिदृश्य एवं भावी सम्भावनाएं"बनाया।

इस प्रकार प्रस्तुत शोध में समस्या की उत्पत्ति हुई जिसके निराकरण में शोधकर्त्री ने शोध कार्य किया।

1.3- अध्ययन का औचित्य

वर्तमान में योग के विस्तार को देखते हुए शोधकर्त्री को इस अध्ययन की आवश्यकता महसूस हुई। आजकल की व्यस्त जीवन पद्धति में व्यक्ति के पास अपने लिए समय ही नहीं है। वे वैज्ञानिक प्रगति वआरामदायक वस्तुओं के उपयोग के कारण अनेक बीमारियों से ग्रस्त हो रहे है। इन सभी बातों का निवारण योग से आसानी से प्राप्त होता है।

आजकल छात्रों में पठन-पाठन के प्रति उदासीनता देखी जाती है, इसका मूल कारण उनका स्वास्थ्य है क्योंकि स्वस्थ्य शरीर में ही स्वस्थ शिक्षा का निमाण होता है। वर्तमान में विद्यार्थियों में हीन भावना, दुःख दर्द सहन करने की शक्ति की कमी तथा दृढ़ता और एकाग्रता की भी कमी नजर आती है। किशोर विभिन्न प्रकार के मानसिक विकारों व तनावों के कारण गलत आदते पकड़ लेते हैं।

अतः इन्ही सारी बातों को ध्यान में रखते हुए इस अध्ययन की आवश्यकता हुई। शोधकर्त्री प्रस्तुत अध्ययन में योग के महत्व तथा शिक्षा में योग को शामिल करने से शिक्षा में सुधार के लिए सुझाव प्रस्तत करते हुए वर्तमान में इसकी महत्ता को प्रदर्शित किया है।

1.4- समस्या कथन

योग कोई आधुनिक विधा नहीं है यह तो प्राचीन काल से ही चला आ रहा है। प्राचीन काल में विद्यार्थियों को व्यवहारिक ज्ञान के साथ- साथ शारीरिक शिक्षा भी योग के माध्यम से प्रदान की जाती थी क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण होता है। इसी कारण विद्यार्थियों को योग की शिक्षा भी प्रदान की जाती थी।

वर्तमान में शिक्षा का स्वरूप बदल गया, जो विद्यार्थियों को केवल पैसा कमाने का तरीका बताती है, लेकिन उनके व्यक्तित्व का पूर्णतः विकास नहीं करती है। उसका मानसिक व बौद्धिक विकास अधूरा ही रहता है। मानसिक तनाव वर्तमान की सबसे बड़ी समस्या है चाहे वह छोटा बच्चा हो या नवजवान। इन सभी की समस्याओं का समाधान योग के द्वारा प्राप्त होता है। वर्तमान मे योग के बढ़ते प्रभाव को देखकर विद्यालयी पाठ्यक्रम में इसकी उपयोगिता बहुत महत्वपूर्ण सिद्ध हुयी है, क्योंकि आज का विद्यार्थी ही कल का राष्ट्र निर्माता होगा। अतः उसे स्वस्थ रखना तथा स्वस्थ शिक्षा देना प्रत्येक शिक्षक का कर्तव्य है। क्योंकि एक शिक्षक ही भावी राष्ट्र निर्माताओं को तैयार करता है इन्ही सब बातों को ध्यान में रखकर शोधकर्त्री ने "योग शिक्षाः वर्तमान परिदृश्य और भावी सम्भावनाएं" को अपना शोध विषय बनाया है।

1.5- समस्या में प्रयुक्त शब्दों का परिभाषीकरण

परिभाषीकरण से तात्पर्य अध्ययन की समस्या को चिन्तन द्वारा सम्पूर्ण समस्या क्षेत्र से बाहर निकालकर स्पष्ट करना है।

रेबर और बेबर ने परिभाषा देते हुए कहा है कि—"समस्या मूलतः वह परिस्थिति है, जिसमें कुछ घटक ज्ञात होते है और अतिरिक्त घटकों का निर्धारण आवश्यक होता है।"

सिंह सुषमा, बी. यू. झाँसी पृ. सं. 8

इसी प्रकार टाउनसेन्ड ने परिभाषा देते हुए कहा है कि—"सामान्यतः समस्या वह प्रश्न है, जिसका कोई उपलब्ध उत्तर नहीं होता है।" सिंह सुषमा, बी. यू. झाँसी पृ. सं. 8

शोधकर्त्री ने योग शिक्षा की समस्या को ऐतिहासिक एवं तत्कालीन सन्दर्भ में देखा

है। अतः उसने शोधकार्य के लिए "योगशिक्षाः वर्तमान परिदृश्य और भावी सम्भावनाएं" को चुना है, जिसमें प्रयुक्त शब्दों का परिभाषीकरण निम्नलिखित प्रकार से है–

1.5.1- योग

विष्णुपुराण के अनुसार- "योगः संयोग इत्युक्तः जीवात्म परमात्मने।" पटेल श्री कृष्ण, पृ.सं. 269

अर्थात जीवात्मा और परमात्मा का पूर्ण मिलनही योग है। यह जीवशक्ति का परम शक्ति के साथ एकाकार है।

योग वाशिष्ठ ग्रंथानुसार– "मनः प्रशमनोपायः योगः इत्यभिधीयते।" पटेल श्री कृष्ण,पृ.सं. 270

अर्थात मन को शान्त करने की कुशल युक्ति का नाम योग है। यह एक 'उपाय' है, एक कुशल सूक्ष्म प्रक्रिया है। यह मन में उठने वाले विचारों को रोकनें का, दमन करने का कोई बर्बर, यान्त्रिक और स्थूल प्रयत्न नहीं है।

भगवतगीता के अनुसार– "युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मेसु।
युक्तस्वप्नावाबोध्स्य योगो भवति दुःखहा।।" पटेल श्री कृष्ण,पृ.सं. 270

अर्थात जिनके आहार, विचार, एवं व्यवहार संतुलित एवं संयमित है। जिनके कार्यो में दिव्यता, मन में सदा पवित्रता एक शुभ के प्रति अभीप्सा है, जिनका शयन एवं जागरण अर्थपूर्ण है, वही सच्चा योगी है।

बौद्ध धर्म के अनुसार– "कुशल चितैकग्ता योगः।" webliography 1

अर्थात कुशल चित्त की एकाग्रता योग है।

सांख्य दर्शन के अनुसार– "पुरूषप्रकृत्योर्वियोगेपि योगइत्यमिधीयते।" webliography 1

अर्थात पुरूष एवं प्रकृति के पार्थक्य को स्थापित कर पुरूष का स्वरूप में अवस्थित होना ही योग है।

आचार्य हरिभद्र के अनुसार– "मोक्खेण जोयणाओं सव्वो वि धम्म व्यवहारो जोगो।"

webliography 1

अर्थात मोक्ष से जोड़ने वाले सभी व्यवहार योग है।

प्रस्तुत शोध में योग से तात्पर्य विद्यार्थी जीवन में मन के भटकाव को नियन्त्रित करमन को एकाग्र करने से है।

1.5.2- शिक्षा

अरस्तु के अनुसार- "शिक्षा व्यक्ति की शक्ति का, विशेष रूप से मानसिक शक्ति का विकास करती है जिससे कि वह परम सत्य, शिव और सुन्दर के चिन्तन का आनन्द उठा सके।"

डॉ. सक्सेना सरोज पृ. सं. 8

महात्मा गाँधी के अनुसार- "शिक्षा से मेरा तात्पर्य है बालक आर मनुष्य के शरीर आर आत्मा का उत्कृष्ट विकास।" डॉ. सक्सेना सरोज पृ. सं. 9

कोठारी शिक्षा आयोग के अनुसार- "भारतीय विचार धारा के अनुसार शिक्षा जीविकोपार्जन का साधन ही नही हैं, ही वह विचारों की पौधशाला नागरिकता का स्कूल है वरन् यह मानव की आत्मा को प्रेरित करती है और उसे सत्य की खोज हेतु प्रशिक्षित करती है।"

डॉ. सक्सेना सरोज पृ.सं. 9

प्रस्तुत शोध में योग शिक्षा से तात्पर्य विद्यार्थी के मानसिक और शारीरिक विकास से है।

1.5.3- वर्तमान परिदृश्य

"वर्तमान से तात्पर्य उस समय से है जो इस समय अस्तित्व या सत्ता में विद्यमान है।

Business Dictionary के अनुसार- परिदृश्य से तात्पर्य "Internally consistent verbal picture of a phenomenon sequence of events or situation based on certain assumptions and factor chosen by its creator. Businessdictionary.com

प्रस्तुत शोध में वर्तमान परिदृश्य का तात्पर्य वर्तमान में योग शिक्षा के बढ़ रहे प्रभाव से है।

1.5.4- भावी सम्भावना

Swiftators.com के अनुसार- भावी से तात्पर्य "आने वाला पल जबतक नहीं आता है, उसकी निश्चितता सदैव अनिश्चित बनी होती है, क्योंकि भविष्य काल का एक हिस्सा है। उसे भविष्य काल कहते हैं।"

www.hindi2dictionary.com के अनुसार- सम्भावना का तात्पर्य"किसी घटना या बात के सम्बन्ध में वह स्थिती जिसमें उसके पूर्ण होने की आशा हो।"

प्रस्तुत शोध में भावी सम्भावनाओं से तात्पर्य आने वाले समय में योग के महत्व से हैं।

1.6- अध्ययन के उद्देश्य

i- योग के विकास का अध्ययन करना।
ii- विभिन्न यौगिक विधाओं का अध्ययन करना।
iii- योग शिक्षा के परम्परागत स्वरूप का अध्ययन करना।
iv- योग शिक्षा के औपचारिक स्वरूप का अध्ययन करना।
v- योग के विभिन्न मानक संस्थानों का अध्ययन करना।
vi-योग के विभिन्न संस्थानो के मानक पाठ्यक्रमों का अध्ययन करना।
vii- विभिन्न विद्यालयी बोर्डो के पाठ्यक्रमों का अध्ययन करना।
viii- योग शिक्षा का आलोचनात्मक अध्ययन करना।
ix- योग शिक्षा के आधुनिक आयामों का अध्ययन करना।

1.7- अध्ययन का परिसीमांकन

i- प्रस्तुत लघुशोध प्रबन्ध का अध्ययन हिन्दी और अंगजी भाषा में ही किया गया है।
ii- प्रस्तुत लघुशोध प्रबन्ध में समय व धन के अभाव के कारण प्राथमिक, माध्यमिक और उच्च स्तर पर योग शिक्षा का संक्षिप्त अध्ययन ही किया गया है।

iii-प्रस्तुत लघुशोध प्रबन्ध में CBSE, U.P, NCERT द्वारा प्रस्तावित किए गए योग शिक्षा के पाठ्यक्रमों का ही अध्ययन कियागया है।

iv- प्रस्तुत लघुशोध प्रबन्ध में प्रयोग प्रशासन के लिए कक्षा 5से 11 तक के विद्यार्थियों को ही लिया गया है।

1.8-अध्ययन का महत्व

i- विद्यार्थी के मस्तिष्क को स्वस्थ रखने में योग का महत्वपूर्ण स्थान है। योग से शरीर को सक्रिय एवं रचनात्मक कार्यो को करने की प्रेरणा मिलती है। अतः प्रस्तुत शोध का अध्ययन विद्यार्थी के लिए महत्वपूर्ण हैं।

ii- शिक्षा के पाठ्यक्रम में योग को शामिल करने से विद्यार्थियों को प्रारम्भसे ही योग की शिक्षा प्रदान की जाएगी जिससे वे मानसिक रूप से स्वस्थ रहेंगे और राष्ट्र के निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करसकेंगें।

iii- यम, नियम और विभिन्न योग मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तों के माध्यम से जीवन के प्रति सही मनोभाव के विकार और सदाचार–नैतिकता पूर्ण जीवन यापन की क्षमता में वृद्धि होती है जो विद्यार्थी जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

iv- वर्तमान समय में समाज की जटिलता एवं पर्यावरण चुनौतियों को देखते हुए आधुनिक स्वास्थय के लिए योग एक अद्वितीय योगदान है। वर्तमान परिदृश्य में योग जन स्वास्थ्य की सबसे उपयुक्त सराहनीय और पारम्परिक प्रणाली है जो विद्यार्थियों को पारम्परिक रूप से जोड़े रखती है।

v- योग मानसिक स्पष्टता को बढ़ता है तथा सम्पूर्ण जीवन क्रम को यथार्थ रूप में लाता है। योग प्रतिरक्षा तन्त्र को मजबूत तथा मन को ऊर्जावान बनाता है। योग बालकों को एक समय में एक कार्य करने के लिए ध्यान केन्द्रित करने में मदद करता है।

vi- योग मन शरीर व आत्मा के अलावा अन्य इन्द्रियों केबीच बेहतर समन्वय बैठाने में मदद करता है। योग के नियमित अभ्यास से विद्यार्थियों के आवेग बेहतर तरीके से नियन्त्रित होते है। योगाभ्यास के द्वारा मस्तिष्क में आक्सीजन की मात्रा बढ़ती है तथा श्वसन व संतुलन में सुधार होता है।

इसलिए प्रस्तुत अध्ययन का विद्याथी जीवन को स्वस्थ्य लाभ प्रदान करने के लिए भी महत्वपूर्ण है।

अध्याय द्वितीय- सम्बन्धित साहित्य का सर्वेक्षण

2.1-सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन

अनुसंधान ज्ञान के क्षेत्र में विशिष्ट ज्ञान के लिए नवीन प्रभावपूर्ण शोध सृजन हेतु सम्बन्धित साहित्य की जानकारी की आवश्यकता अपरिहार्य है। साधारणतः किसी क्षेत्र का साहित्य एक ऐसी आधारशिला है जिस पर समस्त भावी कार्य आधारित होता है। यदि सम्बन्धित साहित्य के सर्वेक्षण द्वारा इस नींव को दृढ़ नहीं कर लेते तो किया जाने वाला कार्य प्रभावहीन हो जाता है तथा यह भी संभव हो जाता है कि किसी भी कार्य की पुनरावृत्ति ही हो।

सम्बन्धित साहित्य का अर्थ– सम्बन्धित साहित्य से तात्पर्य अनुसंधान की समस्या से उन सभी प्रकार की पुस्तकों, ज्ञानकोषों, पत्र-पत्रिकाओं को प्रकाशित तथा अप्रकाशित शोध प्रबन्धों एवं अभिलेखों आदि से है जिनके अध्ययन से अनुसंधानकर्ता को अपनी समस्या के चयन,परिकल्पनाओं के निर्माण अध्ययन की रूपरेखा तैयार करने एवं कार्य को आगे बढ़ाने में सहायता मिलती है।

सम्बन्धित साहित्य के सर्वेक्षण के कार्य– सम्बन्धित कार्य के सर्वेक्षण के मुख्य रूप में निम्नांकित पाँच कार्य है–

i- यह अनुसंधान कार्य के लिए आवश्यक सैद्धान्तिक पृष्ठभूमि प्रदान करता है। प्रत्येक ओर धारणा को स्पष्ट करता है।

ii- इसके द्वारा यह स्पष्ट होता है कि इस समस्या क्षेत्र में अनुसंधान की स्थिति क्या है। इसके क्या, कब, कहाँ किसने ओर कितना अनुसंधान कार्य किया। इसके ज्ञान द्वारा अपने अध्ययन की योजना बनाना सुविधाजनक हो जाता है।

iii- सम्बन्धित साहित्य का सर्वेक्षण, अनुसंधान के लिए अपनायी जाने वाली विधि, प्रयोग में लाये जाने योग्य उपकरण तथा आंकड़ों के विश्लेषण के लिए प्रयोग में आने वाली उपर्युक्त विधियों को स्पष्ट करता है।

iv- यह इस तथ्य का भी आभास देता है कि लिया गया अनुसंधान कार्य किस सीमा तक सफल हो सकेगा और प्राप्त निष्कर्षो की उपयोगिता क्या होगी।

v- इसका सबसे महत्वपूर्ण कार्य समस्या के परिभाषीकरण, अवधारणा बनाने,समस्या के सीमांकन और परिकल्पना के निर्माण में सहायक होता है।

महत्व- सम्बन्धित साहित्य सर्वेक्षण की उपयुक्तता को कुछ विद्वान निम्न शब्दों में दर्शाता हैं–

गुड् बार तथा स्केट्स– "एक कुशल चिकित्सक के लिए यह आवश्यक है कि वह अपने क्षेत्र में हो रही औषधी सम्बन्धित आधुनिकतम खोजों से परिचित होता रहे, उसी प्रकार शिक्षा के जिज्ञासु छात्र, अनुसंधान के क्षेत्र में कार्य करने वाले तथा अनुसंधानकर्ता के लिए भी उस क्षेत्र से सम्बन्धित सूचनाओं एवं खोजों से परिचित होना आवश्यक है।" पारसनाथ राव,पृ.95

जॉन डब्ल्यू बेस्ट– "व्यवहारिक दृष्टि से सारा मानव ज्ञान पुस्तकों एवं पुस्तकालयों में प्राप्त किया जा सकता है। अन्य जीवों के अतिरिक्ति जो प्रत्येक पीढ़ी में नये सिरे से प्रारम्भ करते हैं, मानव समाज अपने प्राचीन अनुभवों को संग्रहित एवं सुरक्षित रखता है। ज्ञान के अथाह भंडार में मानव का निरन्तर योग सभी क्षेत्रों में उसके विकास का आधार है।" पारसनाथ राव,पृ.95

2.2- भारत में हुए शोधकार्य

i- अन्ना किली सी.एम. (1993) चुने हुए शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विविधता का आसन और जिमनास्ट के प्रभाव का अध्ययन किया गया। अध्ययन में संवैधानिक नमूने के लिए 10-14

वर्ष के आयु समूह के 100 लड़को को रखा गया उसने पाया कि योगा समूह की तुलना में जिमनास्ट समूह कास्तर अत्यधिक चिन्ता जनक था। webliography 4

ii- शर्मा एण्ड चंचल (1994) मानसिक स्वास्थ्य पर चुने गए योगा प्रशिक्षण अभ्यास के प्रभाव का खोज किया गया। उसने पाया कि मानसिक स्वास्थ्य पर श्वांस लेने व ध्यान पूर्वक अभ्यास से अत्यधिक सकारात्मक प्रभाव देखने को मिला।

iii- शर्मा एण्ड सोनिया (2001) "मानसिक स्वास्थ्य पर योगाभ्यास का प्रभाव और B.Ed स्तर पर चिन्तन" नाम से अध्ययन आयोजित किया गया। 20 B.Ed योगा प्रशिक्षित व 20 B.Ed सामान्य योगा प्रशिक्षित की तुलना की गई थी। B.Ed योगा प्रशिक्षित के मानसिक स्वास्थ्य का चिन्ता स्तर, सामान्य प्रशिक्षित की तुलना में कम पाया गया।

iv- मनोज के. (2004) ने योग अभ्यास के प्रभाव को देखने के लिए कक्षा 9 के 60 विद्यार्थियों का सैम्पल लेकर अपना शोध अध्ययन प्रारम्भ किया। उन्होने इसे दो समूहों में बांटा पहले समूह को योगाभ्यास की ट्रेनिंग दी गयी इसके विपरीत दूसरे समूह को कोई भी ट्रेनिंग नहीं दी गयी। चार सप्ताह बाद दोनों समूहों के मानसिक स्वास्थ्य को मापने के लिए मानसिक स्वास्थ्य प्रश्नावली तैयार की गई और कक्षा 9 के विद्यार्थियों का स्कोर प्राप्त किया गया। परिणामतः पाया गया कि जिनको योग की ट्रेनिंग या अभ्यास कराया गया उनके मानसिक स्वास्थ्य अन्य विद्यालयी विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य जिन्हे किसी प्रकार की ट्रेनिंग नहीं दी गई से ज्यादा विकसित व स्वास्थ था।

v- Khandaet, Bhagwant (2004) ने देवसंस्कृति विश्वविद्यालय के 20-25 साल के 40 Male पर नारी शोधन प्राणायाम और कपालभांति प्राणायाम कापरीक्षण किया। इस शोध में डॉ. शमीम करीम और डॉ. रामा तिवारी द्वारा तैयार किए गए डिप्रेशन स्केल प्री और पोस्ट टेस्ट के लिए प्रयोग किया गया। यह कोर्स का अभ्यास 20 दिनों तक प्रतिदिन 20 मिनट के लिए कराया जाता था।

vi- जोशो भानुप्रताप (2007) द्वारा कपालभाति और अनुलोम और विलोम प्राणायाम के प्रभाव का अध्ययन किया गया, जिसमें M.B.P.G कॉलेजहल्दवानी, नैनीताल के 18-28 साल के 150 विद्यार्थियों को सैम्पल के रूप में लिया गया। इसके बाद विद्यार्थियों को सम्बन्धित योग का अभ्यास 45 दिनों तक लगातार 30 मिनट के लिए कराया गया। पोस्ट टेस्ट के बाद anxiety level, depression level, FVC (forced vital capacity) level, PEF (Peak and expriratory Flow Rate) and MVV (Maximum Ventilation Valume) level.

vii- Shav Akhileshwar (2008) ने किशोरों को प्रणाकरसना प्राणायाम गायत्री मंत्र जाप और कुछ मनोआत्मिक विधाओं से परिचित कराके उनकीसाधाराण मानसिक क्षमता सृजनात्मक और आत्मविश्विास स्तर को बढ़ाने का प्रयास किया। निष्कर्ष निकालने पर पाया कि किशोर तीनां चरों केट्रीटमेन्ट के बाद अच्छा महसूस करते हैं और मानसिक रूप से स्वस्थ्य रहते हैं।

viii- Sharma, Rich (2008)ने देवसंस्कृति विश्वविद्यालय, शान्ति क़ज की 80 महिलाओं पर योग मुद्रा के मनोवैज्ञानिक प्रभाव को जानने के लिए अध्ययन किया। मनोवैज्ञानिक मापनी मानसिक स्वास्थ्य आत्मविश्वास और संवेगात्मक क्षमता के विषय की प्रीटेस्ट बाईमेन्टल हेल्थ स्केल (डॉ.कमलेश शर्मा), सेल्फ कॉन्फीडेन्स इन्वेन्ट्री बाईमेन्टल (डॉ.रेखा अग्निहोत्री) और इमोशनल कैपिसिटी स्केल (डा. एच. सी. भारद्वाज और आर भारद्वाज) का उपयोग किया गया। इसके पश्चात प्रतिदिन शाम को तीन महोने तक 50 मि., योग मुद्राएं :– प्राणमुद्रा, ध्यान मुद्रा, संकल्प मुद्राए अभय मुद्रा और ज्ञान मुद्रा का अभ्यास कराया गया। तीन महीने बाद सभी विषयों का उपरोक्त बताए गए उपकरणों द्वारा जो प्री टेस्ट में उपयोग किए गए

के द्वारा पुनः टेस्ट किया गया। टी-टेस्ट का विश्लेषण करने पर मानसिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास और संवेगात्मक क्षमता के विकास का स्तर 0.01 था।

ix- गोपाल मण्डल गाँधी अरोरा एण्ड भट्टाचार्या (2011) ने 60 M.B.S. छात्रों पर परीक्षा के दबाव से छुटकारा पाने में योगा समूह व नियंत्रण समूह निर्धारित किया गया और योगाभ्यास पर अध्ययन किया। योगा समूह प्रशिक्षित योगाध्यापक की देखरेख में 12 सप्ताह तक प्रतिदिन 35 मि. अभ्यास किया नियंत्रण समूह न अभ्यास नहीं किया। दबाव प्रबन्धन मनोवैज्ञानिकी वैटामीटर के द्वारा हृदय गति, रक्त संचार आदि को मापा गया। योगा समूह ने परीक्षा दबाव के दौरान,मनोवैज्ञानिकी निरीक्षण में कोई विशेष बदलाव नहीं था बल्कि नियंत्रण समूह के निरीक्षण में महत्वपूर्ण बदलाव को मिला। वैज्ञानिकी दबाव को नियंत्रण समूह व योगा समूह में तुलना करने पर विशेष विविधता को चिन्हित किया गया। परीक्षा के दौरान योगा समूह के त्वचा में रक्त संचार बढ़ा हुआ था और IFN-Y में रक्त संचार का योगा समूह में नियंत्रण समूह की अपेक्षा विशेष कमी आईथी। दोनो समूह में रक्त संचार EL-4, स्तर बढ़ा हुआ प्रदर्शित किया गया था। अध्ययन के दौरान प्रभावी बदलाव था।

2.3- विदेश में हुए शोध कार्य

i- विषय– प्राथमिक स्कूल के छात्रों पर योग के प्रभाव।
लेखक– कैथलीन लैंगस्टन
वि.वि– उटा घाटी विश्वविद्यालय, ओरेम (2013)
सारांश– इस अध्ययन में यह देखा गया कि नियमित रूप से योग अभ्यास से प्राथमिक आयु वाले बच्चों की समग्र आत्म नियमन क्षमता प्रभावित होती है, जो विशेष शिक्षा कार्यक्रम का हिस्सा नहीं है, को प्रभावित करती है। बच्चों को लगातार 6 सप्ताह तक अभ्यास करा के कक्षा के 47 बच्चों मेंउनके शिक्षकों द्वारा बच्चों के ध्यान और तनाव के स्तर को मापा गया। webliography.5

ii- विषय– Holislic education Life change events Breathing Exercises.
लेखक– Robent Carlos Gause
वि.वि.– University of Toronto 2005
सारांश– The facus of this study is grounden in recognition of Emotional impact of issues facing member of Vulnerable Population and of the need tataaddress the effective dimension of adultsexperiences of personal growth and transformative processes in a quality Inquiry involving hermeneutic Phenomenology, reflections of the lived of Participants in a holistic breathing and meditative course.

iii- विषय– वयस्कों के लिए योग शिक्षा– हाथ योग
लेखक– Lisa A Wiley
वि.वि.– Alaska Pacity University (2008)

iv- विषय– प्राथमिक स्कूल के छात्रों की शैक्षणिक समस्याओं पर योग के सम्पर्क के प्रभाव का अध्ययन।
लेखक– नदिया एम. महावीर
वि.वि.– पी.एच.डी. बैरी विश्वविद्यालय, 2006

v- विषय– हल्के से मध्यम अस्थमा वाले वयस्कों के लिए योग हस्तक्षेप।
लेखक– संदीप बंसल
वि.वि.– M.D. yele University, (2002)

vi- विषय– योग शिक्षा

लेखक– उदय चवन
प्रकाशन व वर्ष– नई दिल्ली, खेल साहित्य केन्द्र (2016)

vii- विषय– Yoga Education for children/2
लेखक– Swami Satyanand Sarswati
प्रकाशन व वर्ष– Munger ,Bihar : Yoga Publication trust, (2009)

viii- विषय– Yoga study teaching (Hath yoga for Children)
लेखक– Niranjananand Sarswati, Swami
प्रकाशन व वर्ष– Munger : Yoga Publication, trust (2009)

ix- विषय– Yoga : Hath Yoga
लेखक– Arun Geol
प्रकाशन– New Delhi : Deep & Deep, Publication, (2007)

इस प्रकार उपरोक्त सभी शोध समस्याओं के अध्ययन करने पर पाया गया कि इन समस्याओं में योग अभ्यास के प्रभाव,नाडो शोधन प्राणायाम तथा कपालभाति प्राणायाम, अनुलोम-विलोम प्राणायाम, प्रणाकरसना प्राणायाम, महिलाओं पर योग मुद्रा का प्रभाव, मानसिक स्वास्थ्य, चुने हुए शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विविधता को विभिन्न आसन का अभ्यास करके प्रदर्शित किया गया है। विदेशों में भी किए गए शोध कार्यों के विषयः प्राथमिक स्कूल के छात्रों पर योग के प्रभाव का अध्ययन, हाथयोग, प्राथमिक स्कूल के छात्रों की शैक्षणिक समस्याओं पर योग के सम्पर्क के प्रभाव का अध्ययन, अस्थमा वाले वयस्कों के लिए योग का महत्व तथा विद्यार्थियों के लिए योग शिक्षा आदि है। इन अध्ययनों में योग शिक्षा के विभिन्न स्तरों पर किसी भी प्रकार का कोई भी शोध कार्य नहीं किया गया। इसलिए शोधकर्त्री अपने शोध विषय को वर्तमान स्वरूप को ध्यान में रखते हुए ही इस अध्ययन की आवश्यकता महसूस की।

अध्याय तृतीय- शोध अभिकल्प

3.1- अध्ययन विधि

साधारणतया मौलिक अनुसंधानों के द्वारा तीन प्रकार के प्रश्नों का उत्तर ज्ञात करने का प्रयास किया जाता है अर्थात शोध कार्य किसी तथ्य से सम्बन्धित होता है और तथ्य के सम्बन्ध में तीन प्रकार के प्रश्न किए जा सकते है–क्या,क्यों और कैसे? यदि इन प्रश्नों के उत्तर साहित्य में उपलब्ध नहीं होते तो उन्ही प्रश्नों के उत्तर की तलाश के लिए शोध काय किया जाता है। उपर्युक्त प्रश्न यह भी निर्धारित करते हैं कि सम्बन्धित शोध का संचालन किस प्रकार किया जाना चाहिए?

यदि 'क्या' प्रश्न का उत्तर ज्ञात करना है तो एतिहासिक अथवा सर्वेक्षण शोध विधियों का प्रयोग किया जाता है। इसके अलावा 'क्यों' प्रश्न का उत्तर जानना हो तो दार्शनिक विधि का प्रयोग किया जाता है। शोध के द्वारा कैसे प्रश्न का उत्तर जानने के लिए प्रयोगात्मक शोध विधि का प्रयोग किया जाता है, जिसका सम्बन्ध तथ्य के व्यवहारिक पक्षसे होता है।

इस प्रकार अनुसंधान में मूल रूप से निम्नलिखित तोन विधियों का प्रयोग किया जा सकता है–

ऐतिहासिक शोध विधि

सर्वेक्षण विधि

प्रयोगात्मक शोधविधि

चित्र 3.1.1 : अनुसंधान की विधिया

ऐतिहासिक तथा वर्णनात्मक शोध विधि का सम्बन्ध अतीत से होता है, जिसमें अतीत के आधार पर वर्तमान का विश्लेषण किया जाता है और भविष्य को समझने का प्रयास किया जाता है। मूलतः इस विधि का सम्बन्ध भूतकाल से है, जब किसी व्यक्ति विशेष के विचारों का विश्लेषण करते हैं और घटनाओं एवं तथ्यों का अध्ययन किया जाता है,तो उसमें ऐतिहासिक विधि प्रयोग में लाई जाती है।

सर्वेक्षण विधि के अन्तर्गत तथ्य की वर्तमान स्थिति का अध्ययन प्रश्नोत्तरी तथा साक्षात्कार के माध्यम से किया जाता है। प्रयोगात्मक विधि के अन्तर्गत कारण प्रभाव सम्बन्ध का अध्ययन किया जाता है। इसी के आधार पर भविष्यवाणी भी की जाती है। यह विधि तथ्य के भविष्य से सम्बन्धित होती है।

प्रस्तुत लघुशोध में "ऐतिहासिक तथा प्रयोगात्मक शोध विधि"का प्रयोग किया गया है।

3.2- समष्टि (जनसंख्या)

समष्टि से तात्पर्य कुछ विशिष्ट मनुष्यों क समुदाय अमानवीय इकाइयों जैसे–वस्तुओं,शिक्षा संस्थाआं,समय इकाई,भौगोलिक क्षेत्र, गेहूँ के मूल्य, व्यक्तिगत वेतन से होता है। कुछ लोग इसे विश्व (Univense) भी कहते हैं।

ऐसी समष्टि को जिसमें व्यक्तियों, सदस्यों या इकाइयों की सीमित संख्या हो "सीमित समष्टि" कहते हैं। उदाहरण के लिए एक कक्षा में 20 बच्चों के भार की समष्टि। जिस समष्टि में बच्चों की संख्या असीमित हो, वह असीमित समष्टि कहलाती है। वातावरण के विभिन्न बिन्दुओं पर दबाव असीमित समष्टि का उदाहरण है। ठोस व्यक्तियों की समष्टि को विद्यमान समष्टि तथा उन सभी सम्भावित रीतियों के संग्रह को जिनसे घटना घट सकती है,

'परिकल्पनात्मक समष्टि' कहतें हैं। सिक्के के असंख्य बार संपरिक्षेपण से सिर व पूँछ (Head & Tail) की गणना, परिकल्पनात्मक समष्टि है। समष्टि को पूरी तरह स्पष्ट करना होता है, जिससे इस बात में कोई संशय न रहे कि इकाई इस समष्टि में सम्मिलित है।

"प्रस्तुत शोध में समष्टि–बाँदा नगर के समस्त सरकारी,अर्धसरकारी एवं मान्यता प्राप्त निजी विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 5 से 12 (सन् 2016–17)" तकके समस्त विद्यार्थी।

3.3- न्यादर्श विधि

साधारण भाषा में समूच इकाई समूह में से चुनी गई उन इकाईयों का समूह है, जो समूचे इकाई समूह का पर्याप्त प्रतिनिधित्व करें।

अर्थ एवं परिभाषा– इकाईयों के समूचे समूह को जिसके द्वारा न्यादर्श का चयन किया जाना है अथवा जिस समूह से सम्बन्धित चरों का अध्ययन किया जाना है, उस समूह को जनसंख्या कहते हैं, जिस प्रकार से बर्तन में पकते हुए सारे चावल जनसंख्या कहलाते हैं, जबकि चावल के कुछ दानों को निकाल कर यह देखा जाता है कि चावल गले हैं या नहीं, न्यादर्श कहलाता है।

समाज की समस्त इकाईयों में से अध्ययन हेतु कुछ इकाईयों को एक निश्चित विधि से चुन लिया जाता है। इसी संकलित इकाईयों के समूह को न्यादर्श कहते हैं। प्रतिदर्श चयन की आवश्यकता धन व समय के अपव्यय को रोंकने के लिए कभी–कभी विभिन्न कारणों से बृहद समष्टि का अध्ययन करना सम्भव नहीं हो पाता हैं, ऐसी स्थिति में इकाईयों के एक छोटे से समूह का अध्ययन किया जाता है। वैसे भी बृहद समष्टि का अध्ययन करना भो लाभदायक नहीं होता है। क्योंकि पहला तो इसमें धन व समय की बर्बादी होती है दूसरा एक छोटी सी त्रुटि भी सारे परिणाम को प्रभावित कर सकती है। इसी कारण से न्यादर्श ज्ञात कर लिया जाता है, जो कि अपनी सम्पूर्ण इकाई का प्रतिनिधित्व करता है। न्यादर्श को अनेक विद्वानों में परिभाषित किया है, कुछ प्रमुख परिभाषाएं इस प्रकार से है–

पी.वी.यंग के अनुसार– "न्यादर्श समस्त समूह का एक लघु चित्र होता है।"

प्रो. भार्गव निर्मल,बी.यू.झाँसी पृ. सं. 34

चैपलिन के अनुसार– "न्यादर्श वह चना हुआ अंश है, जो पूर्ण का प्रतिनिधत्व करता है।" सुलेमान मोहम्मद पृष्ठ सं.76

किसी भी प्रतिदर्श का चयन करते समय यह सावधानी अवश्यबरतनी चाहिए कि उसके गुण अपनी बृहद समष्टि के गुणों से मेल खाते हों। सम्पूर्ण के अंश प्रतिदर्श में अवश्य मौजूद होने चाहिए। प्रतिदर्श चयन में ऐसी व्यवस्था की जाती ह कि अनुसंधान करता को अपने अनुसंधान से सम्बन्धित जानकारियाँ उसी प्रतिदर्श के द्वारा प्राप्त हो जाएं।

समष्टि का पूर्ण प्रतिनिधित्व करने के लिए न्यादर्श प्राप्त करने की अनेक विधियाँ प्रस्तुत की गयी हैं। न्यादर्श की परिशुद्धता समष्टि सम्बन्धी हमारे ज्ञान की उस विधि पर निर्भर करती है, जिससे न्यादर्श लिया गया है। न्यादर्श प्रायः एक जटिल प्रक्रिया है। न्यादर्श की प्रक्रिया संबन्धित समष्टि की जटिलता की मात्रा के साथ–साथ घटती बढती रहती है।

न्यादर्श की मुख्यतः तीन विधियाँ हैं–

अर्द्धप्रसम्भावता न्यादर्श

प्रसम्भाव्यता न्यादर्श

अप्रसम्भाव्यता न्यादर्श

चित्र 3.3.1 : न्यादर्श चयन की विधियाँ

i- प्रसम्भाव्यता न्यादर्श– प्रसम्भाव्यता न्यादर्श संयोग चयन पर आधारित होता है। इस पद्धति की मुख्य विशेषता है कि इसके अन्तर्गत चयन कीजाने वाली इकाईयों में चयन केवल संयोग ही रहता है तथा प्रत्येक इकाई अन्य चयन की गई इकाई में स्वतंत्र रहती है।

प्रसम्भाव्यता न्यादर्श की तीन विधियां होती हैं–

चित्र 3.3.2 : प्रसम्भाव्यता न्यादर्श की विधियाँ:

ii- अर्धप्रसम्भाव्यता न्यादर्श– अर्द्धप्रसम्भाव्यता न्यादर्श के अन्तर्गत समष्टि के अपरिमित अथवा अनन्त रूप को प्रथम चरण में एक विशेष आधार पर विभिन्न स्तरों, पुंजों तथा क्षेत्रों में विभाजित कर लिया जाता है। इसके पश्चात प्रत्येक स्तर, पुंज अथवा क्षेत्रों की जनसंख्या में से न्यादर्श का चयन संयोगिक आधार पर किया जाता है।

इसकी मुख्यत: 6 विधियां होती हैं–

क्रमानुसार न्यादर्श
स्तरानुसार न्यादर्श
पुंजानुसार न्यादर्श
अनुक्रमानुसार न्यादर्श
द्विस्तरीय न्यादर्श
बहुस्तरीय न्यादर्श

चित्र 3.3.3 : अर्धप्रसम्भाव्यता न्यादर्श की विधियाँ:

iii- अप्रसम्भाव्यता न्यादर्श– इस प्रकार के नयादर्श के अन्तर्गत अध्ययन हेतु इकाईयो का चयन प्रसम्भाव्यता सिद्धान्त के नियमानुसार नहीं किया जाता है। इसके अन्तर्गत अध्ययनकर्ता को इकाईयों के चयन में प्राय: स्वतंत्रता रहती है तथा संयोगिक चयन के प्रतिबन्ध उसके ऊपर

नहीं रहते। अध्ययनकर्ता अपनी सुविधा, उपलब्ध समय,साधन ज्ञान आदि तत्वों से प्रभावित हो कर इकाईयों का चयन करता ह।

प्रतिचयन की इस विधि को निम्नलिखित नामों से भी जाना जाता है–

चित्र 3.3.4 : अप्रसम्भाव्यता न्यादर्श की विधियाँ

न्यादर्श की उपर्युक्त विधियों में से शोधकर्त्री अपने शोध शीर्षक को ध्यान में रखते हुए किसी एक पद्धति से न्यादर्श का चयन करता है।

प्रस्तुत लघु शोध में शोधकर्त्री ने समय,श्रम,घर एवं शोध की जनसंख्या के स्वरूप को ध्यान में रखते हुए अपने शोध न्यादर्श का चयन करनेके लिए अप्रसम्भाव्यता न्यादर्श की सुविधानुसार(Convenierd)प्रतिचयन विधि का प्रयोग किया है।

3.4- न्यादर्श चयन

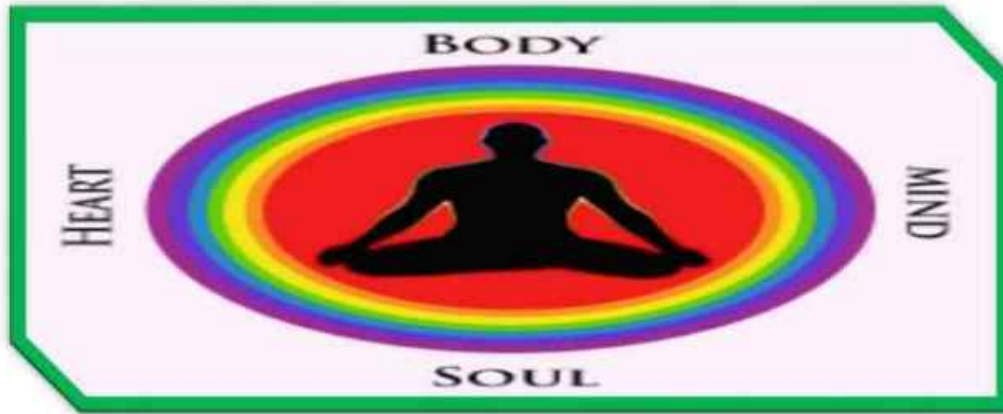
"प्रस्तुत लघुशोध में शोधकर्त्री द्वारा 20 विद्यार्थियों को न्यादर्श के रूप में चुना गया तथा शोधकर्त्री द्वारा इनके समक्ष चयनिक विभिन्न आसन व मुद्राओं का प्रदर्शन किया गया और विद्यार्थियों द्वारा आसन व मुद्राओं का अभ्यास करवाया गया।"

3.5- प्रयोग प्रशासन

प्रस्तुत लघु शोध में शोधकर्त्री द्वारा यौगिक विधाओं का स्वयं अभ्यास किया गया और विद्यार्थियों द्वारा भी सफलता पूर्वक अभ्यास करवाया गया।

अध्याय चतुर्थ - योग शिक्षा का विकास

4.1-योग की व्युत्पत्ति

ऐसा माना जाता है कि जब से सभ्यता का विकास हुआ तब से योग किया जा रहा है। योग की शुरूआत काफी पहले से हो गई थी । योग विद्या में शिव को पहले 'योगी' के नाम से जाता है।

चित्र 4.1 : योग की व्युत्पत्ति

योग करते हुए चित्रों के साथ सिन्धु, सरस्वतो घाटी सभ्यता के अनेक जीवाश्म अवशेष एवं मुहरें भारत मे योग की मौजूदगी का सुझाव देती है। देवी माँ की मूर्तियों की मुहरें, लैगिक प्रतीक तन्त्र योग का सुझाव देते है। लोक परम्पराओं, सिन्धुघाटी सभ्यता, वैदिक एवं उपनिषद की विरासत, बौद्ध एवं जैन परम्पराओं, दर्शनों, महाभारत एवं रामायण नामक महाकाव्यों, शैवों, वैष्णवों की आस्तिक परम्पराओं एवं तांत्रिक परम्पराओं में योग की मौजूदगी है। दक्षिण एशिया की रहस्यवादी परम्पराओं में भी योग अभिव्यक्त हुआ है। यह समय ऐसा था जब योग गुरू के सीधे मार्गदर्शन में किया जाता था। तब इसके आध्यात्मिक मूल्य को विशेष महत्व दिया जाता है। यह उपासना का अंग था तथा योग साधना उनके संस्कारो में रचा बसा था। वैदिक काल के दौरान सूर्य को सबसे अधिक महत्व दिया गया।इस प्रभाव की वजह आगे चलकर 'सूर्य नमस्कार' की प्रथा का अविष्कार किया गया। महान संत महर्षि पतंजलि ने अपने 'योग सूत्र' में योग से संबन्धित ज्ञान को व्यवस्थित एवं कूटबद्ध किया है। पतंजलि के बाद अनेक ऋषियों ने योग के परीक्षण एवं विकास में बहुत योगदान दिया।

योग तत्व बहुत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित है। यह एक आध्यात्मिक विषय हैजो मन एवं शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने पर ध्यान देता है। यह स्वस्थ्य जीवन यापन की कला एवं विज्ञान है। योगशब्द संस्कृत के 'यजु' धातु से बना है, जिसका अर्थ जुड़ना या एकजुट होना है या शामिल होना है। योग से जुड़े ग्रन्थों के अनुसार योग करने से व्यक्ति की चेतना ब्रह्माण्ड की चेतना से जुड़ जाती है। जो मन एवं शरीर, मानव एवं प्रकृति के बीच परिपूर्ण सामंजस्य का घोतक है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्माण्ड की हर चीज उसी के परिणाम की अभिव्यक्ति है। जो भी अस्तित्व की इस एकता को महसूस कर लेता है उसे योग में स्थित कहा जाता है और उसे योगी के रूप में पुकारा जाता है जिसे मुक्ति निर्वाण या मोक्ष कहा जाता है। इस प्रकार योग का लक्ष्य आत्म अनुभूति, सभी प्रकार के कष्टों से निजात पाना है। जीवन के हर क्षेत्र में आजादी के साथ जीवन यापन करना, स्वास्थ्य एवं सामंजस्य योग करने के मुख्य उद्देश्य है। योग का अभिप्राय एक आंतरिक विज्ञान से भी है, जिसमें कई तरह की विधियाँ शामिल होती है; जिनके माध्यम से मानव एकता को साकार कर सकता है और अपनी नियति को अपने वश में कर सकता है। चूंकि योग को बड़े पैमाने पर सिन्धु-सरस्वती

घाटी सभ्यता, जिसका इतिहास 2700 ई.पू. से है, के अमर सांस्कृतिक परिणाम के रूप में बड़े पैमाने पर माना जाता है। योग मानव के भौतिक तथा आध्यात्मिक दोनो तरह के उत्थान को सम्भव बनाता है। भगवान शंकर के बाद वैदिक ऋषि मुनियों से ही योग का प्रारम्भ माना जाता है। बाद में कृष्ण, महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तारित किया। इसके पश्चात पतंजलि ने इसे सुव्यवस्थित रूप प्रदान किया। इसी रूप को आगे चलकर सिद्धपंथ, शैवपंथ, नाथपंथ वैष्णव और शाक्त पंथियों ने अपने- अपने तरीके से विस्तारित किया।

यस्मादृते न सिद्धति यज्ञो विपश्रितश्रन।
सा धीनां योगमिन्वति।। (ऋक्संहिता,मंडल-1,सूक्त 18, मन्त्र-7) Webliography 1

अर्थात योग के बिना विद्वान का भी कोई यज्ञकर्म सिद्ध नहीं होता। वह योग क्या है ? योग चित्तवृत्तियों का निरोध हैं, वह कर्तव्य कर्ममात्र में व्याप्त है।

स घा नो योग आभुक्त स राये परं ध्याम।
गमद् वाजेभिरा स नः।। (ऋग्वेद 1-5-3) Webliography 1

अर्थात वही परमात्मा हमारी समाधि के निमित्त अभिमुख हो, उसकी दया से समाधि, विवेक, ख्याति तथा ऋतम्भरा प्रज्ञा का हमें लाभ हो, अपितु वही परमात्मा अणिमा आदि सिद्धियों के सहित हमारी ओर आगमन करें।उपनिषद में इसके पर्याप्त प्रमाण उपलब्ध है। कठोपनिषद में इसके लक्षण को बताया गया है।

तां योगमित्तिमन्यन्ते स्थिरोमिकन्द्रिय धारणम।

योगाभ्यास का प्रमाणिक चित्र लगभग 3000 ई.पू. सिन्धुघाटी सभ्यताके समय की मोहरों और मूर्तियों में मिलता है। योग का प्रमाणिक ग्रन्थ 'योगसूत्र' 200 ई.पू. लिखा गया।

हिन्दू, जैन और बौद्ध धर्म में योग का अलग-अलग तरीके से वर्गीकरण किया गया है। इन सबका मूल वेद और उपनिषद ही रहा है।

4.2- आदिकाल/वैदिककाल में योग

आदिकाल को योग की व्युत्पत्ति का काल माना जाता है। वैदिक काल में यज्ञ और योग का बहुत महत्व रहा है। प्राचीन काल में विद्यार्थी शिक्षा ग्रहण करने गुरूकुल जाया करते थे और यहीं पर अनकी शिक्षा-दीक्षा सम्पन्न होती थी। विद्यार्थी निष्ठापूर्व को अपने विद्याध्ययन कार्य को सम्पन्न करते थे। विद्यार्थियों को आध्यात्मिक ज्ञान के साथ-साथ शारीरिक प्रशिक्षण भी प्रदान किया जाता था। ये कहें कि योग भी शिक्षा का ही एक माध्यम था। विद्यार्थी जीवन या मानव जीवन को उस समय चार भागों में विभाजित किया गया जिन्हे आश्रम कहा जाता था।

चित्र 4.2.1 : आदिकाल में योग

प्रारम्भ के 25 साल ब्रह्मचर्य जीवन होता था जिसमें विद्यार्थी विद्या अर्जन करता था फिर 25-50 साल ग्रहस्थ, 50-75 वानप्रस्थ,और 75-100 सन्यास का जीवन व्यतीत किया जाता था। बह्मचर्य आश्रम में वेदों की शिक्षा के साथ ही शस्त्र और योग की शिक्षा भी प्रदान की जाती थी। ऋग्वेद को 1500 ई.पू. से 1000 ई.पू. के बीच लिखा माना जाता है। इससे पूर्व वेदों को कंठस्थ करा कर हजारों वर्षों तक स्मृति के आधार पर संरक्षित रखा गया था।

563 से 200 ई.पू.योग के तीन अंग-तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान का प्रचलन था। इस क्रिया को योग कहा जाता था।

योग भारत और नेपाल में एक आध्यात्मिक प्रक्रिया को कहते हैं जिसमें शरीर मन और आत्मा को साथ लाने का काम होता है। भगवदगीता को प्रतिष्ठित ग्रन्थ माना जाता है। इसमें योग शब्द का कई बार प्रयोग हुआ है, कभी अकेले, तो कभी सविश्लेषण, जैसे-

बुद्धियोग, सन्यास, कर्मयोग। वेदोत्तर काल में भक्तियोग और हठयोग के नाम से भी प्रचलित हो गए। महात्मा गाँधी ने अनाशक्ति योग का व्यवहार किया है।

वैदिक संहिताओं के अन्तर्गत तपस्वियों के बारे में प्राचीन काल से वेदों में (900-500 ई.पू.) उल्लेख मिलता है, जबकि तापसिक साधनाओं का उल्लेख प्राचीन वैदिक टिप्पणियों में मिलता है। कई मूर्तियां जो सामान्य योग या समाधि मुद्रा को प्रदर्शित करती है। सिन्धुघाटी सभ्यता (3300-1700 ई.पू.) के स्थान पर प्राप्त हुई हैं। पुरातत्व ग्रेगरी पोस्सेहे के अनुसार, "ये मूर्तियां योग क धार्मिक संस्कार" के योग से सम्बन्ध को संकेत करती है। यद्यपि इस बात का कोई साक्ष्य उपलब्ध नहीं है, फिर भी अनेक पंडितो को राम में सिन्धुघाटी सभ्यता और योग ध्यान में काफी घनिष्ठ सम्बन्ध है।

ध्यान में उच्च चेतना को प्राप्त करने को रीतियों का विकास श्रमानिक परम्पराओं द्वारा एवं उपनिषदों की परम्परा द्वारा विकसित हुआ था।

बुद्ध के पूर्व एवं प्राचीन ब्रह्मानिक ग्रन्थों में ध्यान के बारे म कोई ठोस सबूत नहीं मिलता ह, बुद्ध के दो शिक्षकों के ध्यान के लक्षणों के प्रति कहे वाक्यों के आधार पर विद्वान यह तर्क करते ह कि निर्गुण ध्यान की पद्धति ब्रह्मषा परम्परा से निकली इसलिए उपनिषद की सृष्टि के प्रति कहे कथनों में एवं ध्यान के लक्ष्यों के लिए कहे कथनो में समानता है।

हिन्दू वांग्मय में "योग" शब्द पहले कथा उपनिषद में प्रस्तुत हुआ जहाँ ज्ञानेन्द्रियों का नियन्त्रण और मानसिक गतिविधियों के निवारण के अर्थ में प्रयुक्त हुआ है जो उच्चतम स्थिति प्रदान करने वाला माना गया है। महत्वपूर्ण ग्रन्थ जो योग की अवधारणा से सम्बन्धित है, वे मध्यकालीन उपनिषद, महाभारत, भगवदगीता (200ई.पू.) एवं पतंजलि के योग सूत्र हैं।(400 ई.पू.)

भारतीय दर्शन, षड दर्शनों में से एक का नाम योग भी है। योग दार्शनिक प्रणाली, सांख्य स्कूल के साथ निकटता से संबन्धित है। ऋषि पतंजलि द्वारा व्याख्यायित योग सम्प्रदाय सांख्य मनोविज्ञान और तत्व मिमांसा को स्वीकार करता है, लेकिन सांख्य घराने की तुलना में अधिक आस्तिक ह, यह प्रमाण है क्योंकि सांख्य वास्तविकता के 25 तत्वों में ईश्वरीय सत्ता भी जोड़ी गई है। योग और सांख्य एक दूसरे से इतन मिले जुले हैं कि मैक्समूलर कहत हैं, "यह दो दर्शन इतने प्रसिद्ध थे कि एक दूसरे का अन्तर समझने के लिए एक को प्रभु के साथ और दूसरे को प्रभु के बिना माना जाता है।

पतंजलि व्यापक रूप से औपचारिक योग दर्शन के संस्थापक माने जाते हैं। पतंजलि के योग, बुद्धि का नियन्त्रण के लिए एक प्रणाली है जिसे राजयोग के रूप में जाना जाता है।

पतंजलि का लेखन 'अष्टांग योग' (आठ अंगित योग) एक प्रणाली के लिए आधार बन गया है।

भगवदगीता, बड़े पैमाने पर विभिन्न तरीकों से योग शब्द का उपयोग करता है। गीता में एक पूरा अध्याय पारम्परिक योग का अभ्यास को समर्पित है।

इस प्रकार योग परम्परा और शास्त्रों का विस्तृत इतिहास रहा है। हालांकि इसका इतिहास दफन हो गया है पर अफगानिस्तान और हिमालय की गुफाओं में तथा तमिलनाडू और असम सहित वर्मा के जंगलों की कंदराओं में आज भी विद्यमान है। जिस तरह राम के निशान इस भारतीय उपमहाद्वीप में जगह-जगह बिखरे पड़े हैं उसी तरह योगियों और तपस्वियों के निशान जंगलों और पहाड़ो तथा गुफाओं में आज भी देखे जा सकते हैं,उसी तरह योग के कथानक भी जगह–जगह बिखरे हुए है।

4.3-मध्यकालीन भारत में योग

प्राचीनभारत में पतंजलि काल को योग का क्लासिकल पीरियड माना जाता है। पतंजलि के कुछ सदियों बाद 800–1800 ईसवी में योग के विकास ने एक दिलचस्प मोड़

लिया।इस काल में बहुत से गुरू सामने आए जिन्होने सामाजिक जरूरतों से खुद को ज्यादा से ज्यादा जोड़ना शुरू कर दिया। योग धीरे-धीरे सामूहिक आन्दोलनों में परिणत हो गया।

अब कुछ महान विशेषज्ञ शरीर की गुप्त क्षमताओं की खोज में लग गए। योगियों की पिछली पीढ़ियों ने शरीर पर कोई खास ध्यान नहीं दिया था। इस काल को योग के इतिहास में धीरे-धीरे घटते महत्व का काल माना जा सकता है क्योंकि योग के महान आध्यात्मिक लक्ष्य अब ज्यादा से ज्यादा साधारण और सांसारिक होने लगे।

मत्स्येन्द्रनाथ लगभग छह सौ सालों तक अपने भौतिक शरीर में रहें और लोग उन्हे खुद शिव से कम नहीं समझते थे। उन्होने कनफटा योगियों की परम्परा स्थापित की। यहाँ तक की गूढ़ और गोपनीय ज्ञान को भी लिखा गया और बिना किसी विवके के बाँटा गया। शारीरिक हठ योग अभ्यासों की लोकप्रियता बढ़ने लगी। इसने तंत्र योग की कई शाखाओं और विचारधाराओं को भी जन्म दिया, जिसकी एक पद्धति हठ योग है। एक मजबूत, लचीला और टिकाऊ शरीर विकसित करना योग का एक प्रमुख लक्ष्य बन गया।

रसविद्या के प्रभाव में आकर योग गुरूओं की नई जमात ने अभ्यासों की एक पद्धति शुरू की जिसका लक्ष्य शरीर को फिर से युवा करना और उसका जीवन काल बढ़ाना था। इस काल के प्रमुख योगी और संत थे शंकराचार्य, रामानुजाचार्य,गोरखनाथ (नाथपंथ) आदि।

4.3.1- रामानुजाचार्य (11वीं सदी)- उन्होने तंत्र-सार नामक किताब लिखी, जिसमें कुंडलिनी योग के बारे में बताया गया है। उन्होने विशिष्ट अद्वैत दर्शन प्रस्तुत किया।

हठ योग काल- हठ योग की अवधि 9वीं सदी से 18वीं सदी तक मानीजाती है। इसका विकास 14वीं सदी के दौरान अपने चरम पर था। हठ योग के संस्थापक आदिनाथ थे।

चित्र 4.3.1 : रामानुजाचार्य

विभिन्न हठयोगी और उनके द्वारा लिखी गई पुस्तकें निम्नलिखित हैं–

i- मत्स्येंद्रनाथ (9वीं सदी)– काल ज्ञान निर्णय

ii- गोरखनाथ (वीं सदी)– गोरक्षा शतक

iii- चौरंगीनाथ(11वीं सदी)– चौरंगी शतक

iv-स्वात्माराम (14वीं सदी)–हठ प्रदीपिका

v- घेरांद (15वीं सदी)– घेरांद संहिता

vi- श्रीनिवास भटट (17वीं सदी)– हठ रत्नावली

चित्र 4.3.2 : गोरखनाथ

4.3.2- गोरखनाथ- नाथ परम्परा सबसे महान योग परम्पराओं में से एक रही है। भारतीय योगिक संस्कृति के इतिहास में गोरखनाथ एक महत्वपूर्ण योगी थे जो कई तरह से खास थे। वह बहुत ही सिद्ध योगी थे जो लगभग एक हजार साल पहले हुए थे। उनके गुरू मत्स्येन्द्रनाथ थे। मत्स्येन्द्रनाथ लगभग छह सौ सालों तक अपने भौतिक शरीर में रहे और लोग उन्हे खुद शिव से कम नहीं समझते थे। उन्होने कनफटा योगियों की परम्परा स्थापित की। योग और तंत्र कुछ प्रबन्धों को पारम्परिक रूप से महायोगी गोरखनाथ और उनके अनुयायियों की देन माना जाता है।

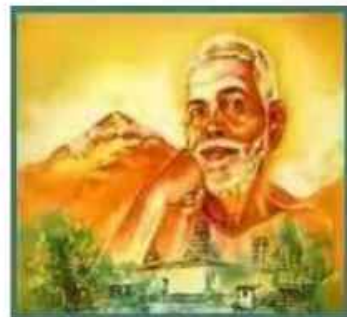
भक्ति योग काल- 12वीं सदी से 16वीं सदी के दौरान भक्ति योग लोकप्रिय था। भक्ति पर प्रसिद्ध ग्रन्थ नारद भक्ति सूत्र उस समय लोकप्रिय था। सूरदास, तुलसीदास, पुरंदर दास, कनक दास, विटठल दास, मीराबाई कुछ प्रसिद्ध भक्ति योगी थे। उन्होने भक्ति के गीत लिखते और गाते हुए भक्ति योग लोकप्रिय बनाया। दक्षिण भारत के नयनार, अल्लामा महाप्रभु, बासवन्ना और अक्का महादेवी का नाम भक्ति आन्दोलन के महान के संतों में लिया जाता है।

4.4-आधुनिक काल में योग

आधुनिक काल में योग का बहुत विस्तार हो गया है। आदि योगी ने जिस योग की शुरूआत भारत-भूमि से की थी, पन्द्रह हजार साल की कालयात्रा पूरी करते हुए वह योग आधुनिक युग तक पहुँच गया। आधुनिक युग में योग के विकास में कुछ योग गुरूओं का महत्वपूर्ण योगदान रहा जिनका उल्लेख इस प्रकार से है

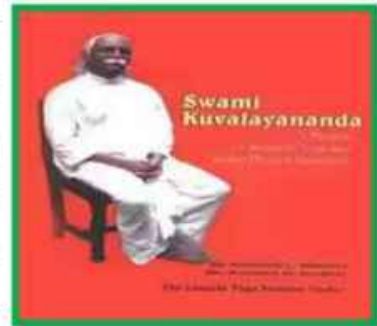
चित्र 4.4.1 : स्वामी विवेकानन्द

4.4.1- स्वामी विवेकानन्द- 1893 में शिकागो में आयोजित धर्म संसद के साथ उन्नीसवीं सदी के अन्त मे आधुनिक योग अमेरिका पहुँचा। इसी सम्मेलन में संत रामकृष्ण के शिष्य स्वामी विवेकानन्द ने अमेरिकी जनता पर अपनी अमिट छाप छोड़ी। उनके भाषण के शुरूआती शब्द थे। अमेरिका के भाइयों और बहनों इन शब्दों से उन्होने अमेरिका में लाखों दिलों को जीत लिया और बहुत से विद्यार्थियां को योग और वेदांत की ओर आकर्षित किया।

4.4.2- रमण महर्षि (1879-1950)- एक पूर्व पत्रकार–सम्पादक और विख्यात पुस्तक 'ए सर्च इन सीक्रेट इण्डिया' के लेखक पॉल ब्रूटेन ने पश्चिमी जिज्ञासुओं को आने वाले सालों में उनकी कलम से बहुत से ग्रन्थ लिखे गए, अंत मे 'द स्पिरिचुअल क्राइसिस ऑफ मैन' प्रकाशित हुई। फिर 80 के दशक में उनके मरणोपरांत उनकी नोट बुक्स सोलह खंडो में प्रकाशित हुई जो योग के लिए एक गुप्त खजाना है।

चित्र 4.4.2 : रमण महर्षि

चित्र 4.4.3 : श्री अरबिन्दो

4.4.3- श्री अरबिन्दो (1872-1950)- भारतीय मूल के प्रसिद्ध आधुनिक गुरू श्री अरबिन्दो थे जिन्हे इंटीग्रल या पूर्ण योग का जनक माना जाता है।

4.4.4- स्वामी कुवलयानंद (1883-1966)- स्वामी कुवलयानन्द एक शोधकर्ता और शिक्षाविद थे जिन्हे मुख्य रूप से योग के वैज्ञानिक आधारों के मार्गदर्शक शोध के लिए जाना जाता है। उन्होने 1920 में वैज्ञानिक अनुसंधान शुरू किया और 1924 में खासतौर पर योग के अध्ययन को समर्पित अपना पहला वैज्ञानिक जर्नल, योग मीमांसा प्रकाशित किया। उन्होने ज्यादातर शोध कैवल्य धाम हेल्थ एंड योगा रिसर्च सेंटर में किए, जिसकी स्थापना उन्होने 1924 में की थी।

चित्र 4.4.4 : स्वामी कुवलयानन्द

चित्र 4.4.5 : परमहंस योगानंद

4.4.5- परमहंस योगानन्द (1893-1952)- स्वामी विवेकानन्द के बाद, पश्चिम में अगले लोकप्रिय गुरू थे, परमहंस योगानन्द जो 1920 में बोस्टन पहुँचे थे। उन्होने लॉस एंजेलेस में 'सेल्फ रियलाइजेशन फेलोशिप' की स्थापना की। उन्होने 1952 में अपना भौतिक शरीर त्याग दिया मगर उनके अनुयायी आज भी दुनिया भर में हैं। उन्होने प्रसिद्ध पुस्तक 'ऑटोबायोग्राफी ऑफ ए योगी' (एक योगी की आत्मकथा) लिखी।उनकी शिक्षाओं को योगेदा-शिक्षा कहा जाता है।

4.4.6- स्वामी शिवानन्द (1887-1963)- सबसे प्रमुख योग गुरूओं में एक थे, हिमालयी गुरू स्वामी शिवानन्द। वह मलेशिया में डॉक्टर थे और उन्होने भारत, यूरोप और अमेकि में योग केन्द्र खोले। उन्होने योग, गीता और वेदांत पर 200 से अधिक किताबें लिखीं। स्वामी विष्णु देवानन्द उनके मशहूर शिष्य थे, जिन्होंने 'कम्पलीट इलेस्ट्रेटेड बुक ऑफ योग' नामक किताब लिखी। उनके दूसरे शिष्यों स्वामी सच्चिदानन्द, स्वामी शिवानंद राधा, स्वामी सत्यानंद और स्वामी चिदानन्द ने प्रयासों को जारी रखा। स्वामी सत्यानन्द ने 1964 में बिहार स्कूल ऑफ योग की स्थापना की।

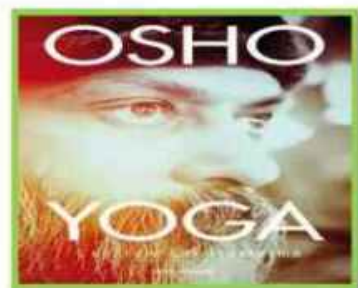
चित्र 4.4.6 : स्वामी शिवानन्द

चित्र 4.4.7 : जिद्दू कृष्णमूति

4.4.7- जिद्दू कृष्णमूर्ति(1895-1986)- 1930 के दशक की शुरूआत से लेकर 1986 में अपनी मत्यु तक, जिद्दू कृष्णमूर्ति ने अपने बोलने की शैली और प्रवचनों से हजारों दार्शनिक प्रवृत्ति वाले पश्चिमी लोगों को मुग्ध किया। उन्हे थियोसोफिकल सोसायटी द्वारा भविष्य के विश्व नेता के रूप में तैयार किया गया था मगर उन्होने इस मिशन को अस्वीकार कर दिया जो कितना भी महान होने के बावजूद किसी एक व्यक्ति के लिए बहुत ही भारी और दुरूह काम किया था। उन्होने ज्ञान-योग के बारे में बताया और बड़ी संख्या में श्रोताओं व पाठकों कों आकर्षित किया।

4.4.8- श्रील प्रभुपाद (1896-1997)- 1965 में श्रील प्रभुपाद अमेरिका आए और उन्होने 'इन्टरनेशनल सोसायटी फॉर कृष्णा कंशसनेस' की स्थापना की। उन्होने भक्ति योग पर आधारित आन्दोलन का प्रसार किया।

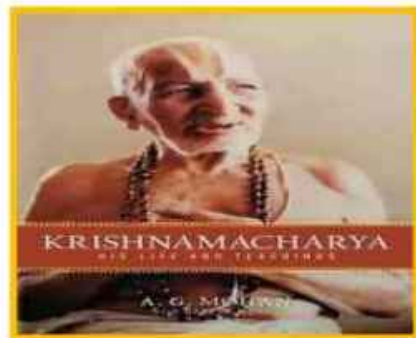
चित्र 4.4.8 : श्रील प्रभुपाद

4.4.9- भगवान रजनीश (1931-1990)- भगवान रजनीश जो ओशो के रूप में भी जाने जाते है, 70 और 80 दशक में खूब लोकप्रिय हुए। इन्होंने योग शिक्षा के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण कार्य किया।

चित्र 4.4.9 : भगवान रजनीश

चित्र 4.4.10 : राघवेन्द्र स्वामी

4.4.10- राघवेन्द्र स्वामी (1890-1996)- बंगलौर से लगभग 250 किलोमीटर दूर कर्नाटक के एक छोटे से गाँव, चित्रदुर्ग जिले के मलादील्ली के राघवेन्द्र स्वामी जो 'मलादीहल्ली स्वामीजी' के नाम से मशहूर थे, ने मलादीहल्ली में अनथ सेवाश्रम की स्थापना की। उन्होने मलादीहल्ली में अपना आधार रखते हुए दुनिया भर के 45 लाख से अधिक लोगों को योग सिखाया। उन्होने योग की शिक्षा पलनी स्वामी से प्राप्त की

थी। राघवेन्द्र स्वामी सदगुरू जग्गी वासुदेव के योग शिक्षक थे।

4.4.11- श्री कृष्णमाचार्य (1888-1989)– आधुनिक समय में हठ योग के महान व्याख्याता रहे। उन्होने अपने आखिरी दिनों तक हठ योग की विनियोग प्रणाली का अभ्यास किया और उसकी शिक्षा दी और अबउनके पुत्र टी.के.वी.देसीकाचर अपने संत पिता की शिक्षाओं को जारी रखे हुए हैं। उन्होने बाकी लोगों के साथ प्रसिद्ध जिद्दूकृष्णमूर्ति को भी योग सिखाया है। चित्र 4.4.11 : श्री कृष्णमाचार्य श्री कृष्णमाचार्य के एक और मशहूर हुए बी.के.एस.अयंगर (1918-2014) जो खुद भी एक गुरू थे।

योग के प्रसिद्ध ग्रन्थ

ग्रन्थ	रचयिता	रचनाकाल
योगसूत्र	पतंजलि	———
योगभाष्य	वेदव्यास	द्वितीय शताब्दी
तत्व वैशारदी	वाचस्पति मिश्र	841 ई0
भोजवृत्ति	राजाभेज	11वीं शताब्दी
गौरक्षक शतक	गुरू गोरखनाथ	11वीं–12वींशताब्दी
योग वार्तिक, योगसार संग्रह	विज्ञानभिक्षु	16वीं शताब्दी
हठयोग प्रदीपिका	स्वामी स्वात्माराम	15–16वीं शताब्दी
सूत्रवृत्ति	गणेशभावा	17वीं शताब्दी
योग सूत्रवृत्ति	नागेशभट्ट	17वीं शताब्दी
मणि प्रभा	रामानन्द यति	18वीं शताब्दी

सूत्रार्थ प्रबोधिनी	नारायणतीर्थ	18वीं शताब्दी
शिव संहिता	अज्ञात	______
घेरण्ड संहिता	घेरण्ड मुनि	______
योग चूड़ामण्युपनिषद	______	______
लाइट ऑन योग,लाइट ऑन प्राणायाम, लाइट ऑन द योग सूत्राज ऑफ पतंजलि	बी.के.एस अयंगर	19वीं शताब्दी

तालिका 4.4.1 : योग के प्रसिद्ध ग्रन्थ

4.5- निष्कर्ष

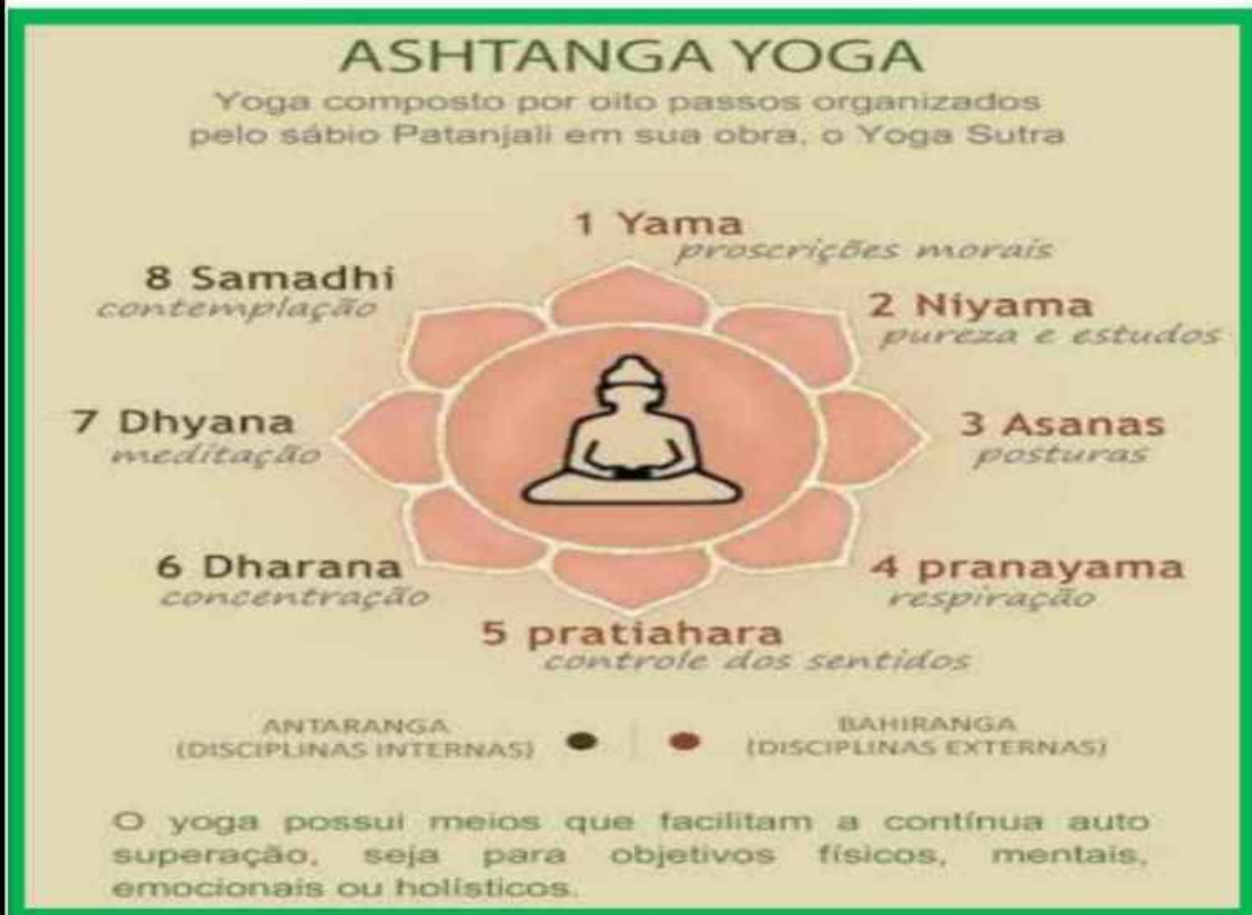
उपरोक्त सभी विवरणों के आधार पर यह कहा जा सकता है कि योग प्राचीन काल से ही बहुत महत्वपूर्ण रहा है। भगवान शिव को योग केजनक के रूप में माना गया। प्राचीन समय में ऋषि मुनि मोक्ष प्राप्ति के लिए विभिन्न प्रकार की यौगिक क्रियाओं को करते थे। मध्यकाल में योग काज्यादा उल्लेख तो नहीं मिलता है लेकिन बहुत से योग गुरू हुए जिन्होने योग की महत्ता को समझ कर उसका प्रचार प्रसार किया और लोगों को योग की शिक्षा प्रदान की। हालांकि मध्यकाल में योग शिक्षा के लिए कोई निश्चित केन्द्र तो नहीं थे पर सूफी खानकाहों में यौगिक क्रियाओं को सिखाया जाता था। आधुनिक युग में योग का महत्व बहुत बढ़ गया। अब बहुत से विद्यालय तथा विश्वविद्यालय योग की शिक्षा प्रदान कर रहे है। सरकार ने भी विद्यालयी शिक्षा में योग को अनिवार्य पाठ्यक्रम बनाने की पहल शुरू कर दी है। इस प्रकार योग प्राचीन समय से धीरे-धीरे आगे बढ़ते हुए वर्तमान में एक महत्वपूर्ण स्थान तक पहुँच गया ह।

अध्याय पंचम- यौगिक विधाएं

5.1- अष्टांग योग

अष्टांग योग की महत्वपूर्ण और प्रचलित विधा है। महर्षि पतंजलि ने राजयोग पर प्रतिपादित अपने 'योगसूत्र' में योग की निश्चित, एकीकृत और व्यापक परिभाषा देकर योग प्रणाली को एक संहिता का स्वरूप प्रदान किया है, जिसे 'अष्टांग योग'के नाम से जाना जाता है। अष्टांग योग के अन्तर्गत यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि आते हैं। हिन्दू, जैन एवं बौद्ध धर्म में योग को भिन्न-भिन्न तरीकों से वर्गीकरण किया गया है। इन सबका मूल वेद और उपनिषद ही रहे हैं।

महर्षि पतंजलि के योग सूत्रों की एक अत्यन्त महत्वपूर्ण देन उनका आठ अंगो से युक्त योग है, जो अष्टांग योग के रूप में जाना जाता है। यह मन को विकसित करने की व्यापक और क्रमबद्ध प्रणाली है।

अष्टांग योग के अंगो को अग्रलिखित भागों में बांटा गया हं–

चित्र 5.1.1 : अष्टांग योग के अंग

अष्टांग योग को दो भागों में बांटा गया है–

चित्र 5.1.2 : अष्टांग योग के भाग

बहिरंग योग

यम– कायिक, वाचिक तथा मानसिक इस संयम के लिए सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रम्हाचर्य और अपरिग्रह रूपी पाँच आचार विहित है। इनका पालन न करने से व्यक्ति का जीवन और समाज दोनो ही दुष्प्रभावित होती है। नियम–मनुष्य को कर्तव्य परायण बनाने तथा जीवन को सुव्यवस्थित करने हेतु नियमों का विधान किया गया है। इसके अन्तर्गत शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्राणिधान का समावेश है।

आसन– आसन वह स्थिती है, जिसमें आप शारीरिक और मानसिक रूप से शान्त, शिथिल, स्थिर और सुखपूर्वक रह सके।

प्राणायाम– प्राण का आयाम (नियन्त्रण) ही प्राणायाम कहलाता है। हमारा शरीर जितने भी क्रियाकलापों को संचालित करता है, वे सब क्रियाएँ प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्राणों के द्वारा सम्पादित होती है। प्राणायाम एक पूर्ण वैज्ञानिक पद्धति है, जिससे असाध्य रोगों से मुक्ति के साथ मन को शान्ति व समाधि की प्राप्ति हाती है। आरोग्य व आध्यात्मिक दोनो ही दृष्टियों से प्राणायाम का विशेष महत्व है।

प्रत्याहार– इसका शाब्दिक अर्थ 'परे' होना है। प्रत्याहार में हम अपनी इन्द्रियों को बाहरी चीजों से दूर करते है और उनको अन्दर की ओर मोड़तेहै। हमारी प्रमुख पाँच इन्द्रियाँ है जो दृष्टि, घ्राण, श्रवण, स्पर्श और स्वाद हैं। योग में हम अपनी इन्द्रियों को शान्त रखने का अभ्यास करते हैं।

अंतरंग योग

धारणा– धारणा किसी निश्चित वस्तु पर मन को एकाग्र करना है। वह वस्तु हमारे शरीर का हिस्सा हो सकती है जैसे हमारी भोंहों में बीच का स्थान या वह हमारे शरीर के बाहर भी हो सकती है। जैसे एक मोमबत्ती की ज्योति या चन्द्रमा या कोई भगवान का रूप।

ध्यान– जब हम अपेक्षाकृत अधिक समय के लिए किसी वस्तु पर धारणा या अवधारणा करना सीखते हैं तो यह नियमित विचारमग्नता ही ध्यान या एकाग्रता कहलाती है।

समाधि– समाधि में मन इतनी गहनता से वस्तु के विचार में डूब जाता है कि वह स्वयं को उसमें खो देता है और उसे अपनी सुध नहीं रहती। जब वह समाधि से बाहर आता है तो केवल तब वह अनुभव करता है कि यह समाधि की अवस्था थी जहाँ समय और स्थान का बोध पूरी तरह अनुपस्थित था। समाधि में व्यक्तिगत चेतना, शुद्ध चेतना में समाहित हो जाती है।

5.2- योग मुद्रायें

योग न केवल वजन कम करने और खुद को फिट रखने वाला व्यायाम है, बल्कि यह एक प्राचीन कला भी है। यह आधुनिक विज्ञान के साथ-साथ संतो के ज्ञान को जोड़ती है और हमें स्वस्थ लाभ पहुँचाती है। योग में न सिर्फ आसन ही शामिल है बल्कि मुद्रायें भी अपनी अहम भूमिका निभाती है। इन योग मुद्राओं से आप कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ उठा सकते हैं। हर योग मुद्रा विशिष्ट है, जिनका रोज सही प्रकार से अभ्यास करना चाहिए। प्रत्येक योग मुद्रा में गहरा रहस्य छुपा हुआ है, अगर इन मुद्राओं को नियमित रूप से करेंगे तो, शरीर की विभिन्न बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है।

योग के अभ्यासकों में मुद्रा विज्ञान अत्यन्त महत्वपूर्ण है। कुछ योग विशेषज्ञ मुद्रा को 'हस्त योगा' भी कहते हैं। मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिए विभिन्न योगासन और प्राणायाम के साथ इन मुद्राओं का अभ्यास करना जरूरी है। योग मुद्रा का अभ्यास करने से शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक लाभ होता है। योग में कई तरह की मुद्राएं प्रचलित है। चूंकि हमारा शरीर पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश इन पाँचतत्वोंसे बना है। अतः शरीर को स्वस्थ्य रखने के लिए इन तत्वों को हाथ की उंगलियोंव अंगूठ के द्वारा नियन्त्रण में रखा जा सकता है।

योग की विभिन्न मुद्राओं का वर्णन निम्नलिखित है

चित्र 5.2. : योग की विभिन्न मुद्रायें

चित्र 5.2.1 : ज्ञान मुद्रा

5.2.1- ज्ञान मुद्रा

अंगूठे एवं तर्जनी अंगुली के स्पर्श से जो मुद्रा बनती है उसे ज्ञान मुद्रा कहत है।

विधि

i- पदमासन या सुखासन में बैठ जाएँ।

अपने दोनो हाथों को घुटनों पर रख लें तथा अंगूठे के पास वाली अंगुली (तर्जनी) के ऊपर के पोर को अंगूठे के ऊपर वाले पोर से स्पर्श कराएँ।

ii- हाँथ की बाकि अंगुलिया सीधी व एक साथ मिलाकर रखें।

सावधानियाँ

- ज्ञान मुद्रा से सम्पूर्ण लाभ पाने के लिए साधक को चाहिएकि वह सादा प्राकृतिक भोजन करे।
- मांस मछली,अंडा,शराब,धुम्रपान,तम्बाकू,चाय,काफी कोल्ड ड्रिंक आदि का सेवन न करें।
- ऊर्जा का अपव्यय जैसे– अनर्गल वार्तालाप,बात करते हुए या सामान्य स्थिति में भी अपने पैरों या अन्य अंगो को हिलाना, ईर्ष्या,अहंकार आदि ऊर्जा के अपव्यय का कारण होते हैं,इनसे बचें।

मुद्रा करने का समय व अवधि

- प्रतिदिन प्रातः, दोपहर एवं सांयकाल इस मुद्रा को किया जासकता है।
- प्रतिदिन 48 मिनट या अपनी सुविधानुसार इससे अधिक समय तकज्ञान मुद्रा को किया जा सकता है। यदि एक बार में 48 मिनट करना संभव न हो तो तीनों समय 16-16 मिनट तक कर सकते हैं।

चिकित्सीय लाभ

- ज्ञान मुद्रा विद्यार्थियों के लिए अत्यन्त लाभकारी मुद्रा है,इसके अभ्यास से बुद्धि का विकास होता है,स्मृति शक्ति व एकाग्रता बढती है एवं पढ़ाई में मन लगता है।
- ज्ञान मुद्रा के अभ्यास से अनिद्रा,सिरदर्द,क्रोध,चिड़चिड़ापन,तनाव,बेसब्री एवं चिन्ता नष्ट हो जाती है।
- नियमित रूप से ज्ञान मुद्रा करने से मानसिक विकारो एवं नशा करनेकी लत से छुटकारा मिल जाता है ।

आध्यात्मिक लाभ

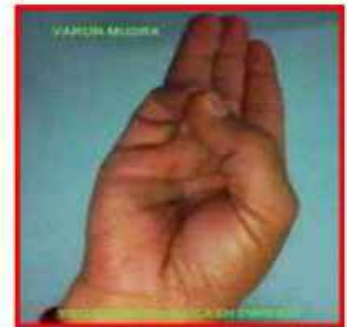
ज्ञान मुद्रा में ध्यान का अभ्यास करने से एकाग्रता बढ़ती है जिसस ध्यान परिपक्व होकर व्यक्ति की आध्यात्मिक प्रगति करता है।

नोट- सम्बन्धित विधा का वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

5.2.2- वरूण मुद्रा

विधि

i- पदमासन या सुखासन में बैठ जाएँ। रीढ़ की हड्डी सीधी रहे एवं दोनो हाथ घुटनों पर रखें।

ii- सबसे छोटी अँगुली (कनिष्ठा) के ऊपर वाले पोर को अँगूठे के ऊपरी पोर से स्पर्श करते हुए हल्का सा दबाएँ। बाकी की तीनो अँगुलियों को सीधा करके रखें।

चित्र- 5.2.2 : वरूण मुद्रा

सावधानिया

- जिन व्यक्तियों की कफ प्रवृत्ति है एवं हमेशा सर्दी, जुकाम बना रहता हो उन्हे वरूण मुद्रा का अभ्यास अधिक समय तक नहीं करना चाहिए।
- सामान्य व्यक्तियों को भी सर्दी के मौसम में वरूण मुद्रा का अभ्यास अधिक समय तक नही करना चाहिए।

मुद्रा करने का समय व अवधि

वरूण मुद्रा का अभ्यास प्रातः-सायं अधिकतम 24-24 मिनट तक करना उत्तम है, वैसे इस मुद्रा को किसी भी समय किया जा सकता है।

चिकित्सीय लाभ

- वरूण मुद्रा शरीर के जल तत्व सन्तुलित कर जल की कमी से होने वाले समस्त रोगों को नष्ट करती है ।
- वरूण मुद्रा के नियमित अभ्यास से रक्त शुद्ध होता है एवं त्वचा रोग व शरीर का रूखापन नष्ट होता है।
- यह मुद्रा शरीर के यौवन को बनाये रखती है। शरीर को लचीला बनाने के में भी यह लाभप्रद है।
- वरूण मुद्रा करने से अत्यधिक प्यास शान्त होती है।

आध्यात्मिक लाभ

जल तत्व (कनिष्ठा) और अग्नि तत्व (अंगूठे) को एकसाथ मिलाने से शरीर में आश्चर्यजनक परिवर्तन होता है। इससे साधक के कार्यों में निरंतरता का संचार होता है।

नोट- सम्बन्धित विधा का वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

5.2.3-शून्य मुद्रा

चित्र 5.2.3 : शून्य मुद्रा

विधि

मध्यमा अँगुली (बीच की अँगुली) को हथेलियों की ओर मोड़ते हुए अँगूठे से उसके प्रथम पोर को दबाते हुए बाकी की अँगुलियों को सीधा रखने से शून्य मुद्रा बनती है।

मुद्रा करने का समय व अवधि

शून्य मुद्रा को प्रतिदिन तीन बार प्रातः,दोपहर,सायं 15-15 मिनट के लिए करना चाहिए। एक बार में भी 45 मिनट तक कर सकते हैं।

सावधनियाँ

- भोजन करने के तुरन्त पहले या बाद में शून्य मुद्रा न करें।
- किसी आसन में बैठकर एकाग्रचित होकर शून्य मुद्रा करने से अधिक लाभ होता है।

चिकित्सीय लाभ

- शून्य मुद्रा के निरन्तर अभ्यास से कान के रोग जैसे कान में दर्द,बहरापन,कान का बहना, आदि समाप्त हो जाते है।
- यह मुद्रा थायराइड ग्रन्थि के रोग दूर करती है।
- इस मुद्रा को करने से मानसिक तनाव भी समाप्त हो जाता है।

आध्यात्मिक लाभ

- शून्य मुद्रा के निरन्तर अभ्यास से स्वाभाव में उन्मुक्तता आती है।

➢ इस मुद्रा से एकाग्रचित्तता बढ़ती है।

नोटः सम्बन्धित विधा का वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

5.2.4-प्राणमुद्रा

विधि

i- अपने दोनों हाथों को घुटनों पर रख लें,हथेलियाँ ऊपर की तरफ रहें।

ii- हाथ की सबसे छोटी अंगुली(कनिष्ठा)एवं इसके बगल वाली अंगुली(अनामिका) के पोरको अंगूठे के पोर से लगा दें।

सावधानिया

चित्र 5.2.4 : प्राणमुद्रा

प्राणमुद्रा से प्राणशक्ति बढ़ती है यह शक्ति इन्द्रिय,मन और भावों के उचित उपयोग से धार्मिक बनती है। परन्तु यदि इसका सही उपयोग न किया जाए तो यही शक्ति इन्द्रियों को आसक्ति,मन को अशान्ति और भावों को बुरी तरफ भी ले जा सकती है। इसलिए प्राणमुद्रा से बढ़ने वाली प्राणशक्ति का संतुलन बनाकर रखना चाहिए।

मुद्रा करने का समय व अवधि

प्राणमुद्रा को एक दिन में अधिकतम 48 मिनट तक किया जा सकता है। यदि एक बार में 48 मिनट तक करना सम्भव न हो तो प्रायः दोपहर एवं सायं 16-16 मिनट कर सकते हैं।

चिकित्सीय लाभ

➢ प्राणमुद्रा ह्रदय रोग में रामबाण है एवं नेत्र ज्योति बढ़ाने में सहायक है।

➢ इस मुद्रा के निरन्तर अभ्यास से प्राणशक्ति की कमी दूर होकर व्यक्ति तेजस्वी बनता है। इस मुद्रा के अभ्यास से मन की बेचैनी और कठोरता दुर होती है एवं एकाग्रता बढ़ती है।

आध्यात्मिक लाभ

➢ इस मुद्रा से चक्र जाग्रत होते हैं एवं साधक अलौकिक शक्तियों से युक्त हो जाता है।

➢ प्राणमुद्रा में जल,पृथ्वी एवु अग्नि तत्व एक साथ मिलने से शरीर में रासायनिक परिवर्तन होता है जिससे व्यक्तित्व का विकास होता है।

नोट सम्बन्धित विधा का वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

5.2.5- अपान मुद्रा

चित्र 5.2.5 : अपान मुद्रा

विधि

i- सुखासन में बैठकर, दोनो हाथ घुटनो पर, हथेली ऊपर की तरफ एवं रीढ़ की हड्डी सीधी रखें।

ii- मध्यमा एवं अनामिका उंगली के ऊपरी पोर को अंगूठे के ऊपरी पोर से स्पर्श करा के हल्का से दबाएं। तर्जनी एवं कनिष्ठा उंगली सीधी रखें।

सावधानिया

➢ इस मुद्रा के अभ्यास काल में मूत्र अधिक मात्रा में आता है इससे घबरायें नही क्यों कि शरीर से विषैले पदार्थ बाहर निकलते है।

➢ अपान मुद्रा को दोनो हाथ से करना चाहिए, अधिक लाभदायक है।

मुद्रा करने का समय व अवधि

अपान मुद्रा को प्रातः,दोपहर एवं सायं 16-16 मिनट करना सर्वोत्तम होता है।

चिकित्सीय लाभ

- इसके नियमित अभ्यास से कब्ज, गैस, गुर्दे तथा आंतो से सम्बन्धित रोग नष्ट हो जाते हैं।

आध्यात्मिक लाभ

- अपान मुद्रा से प्राण एवं अपान वायु संतुलित होती है तथा मन एकाग्र होता है।
- स्वाधिष्टान तथा मूलाधार चक्र जाग्रत होते हैं।

नोट- सम्बन्धित विधा का वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

5.2.6- पृथ्वी मुद्रा

चित्र 5.2.6 : पृथ्वी मुद्रा

विधि

i- वज्रासन में दोनो पैरों को मोड़कर बैठ जाए, रीढ़ की हड्डी सीधी रखें एवं दोनो पैर के अंगूठे मिलाए। मितम्ब का भाग एड़ियों पर टिकायें।

ii- दोनो हाथो को घुटनो पर रखे, हथेलिया ऊपर की ओर रखे।

iii- अपनी हाथ की अनामिका अंगुली के अगले पोर को अंगुठे के ऊपर के पोर से स्पर्श करें। बांकी सारी अगलिया सीधी रखे।

मुद्रा करने का समय व अवधि

मुद्रा को प्रातः और सायं 24-24 मिनट करना चाहिए।

चिकित्सीय लाभ

- पृथ्वी मुद्रा के अभ्यास से आंख,कान,नाक व गले के रोग दूर होते हैं तथा कंठ सुरीला होता है।
- इसके अभ्यास से स्मृति शक्ति एवं मस्तिष्क में ऊर्जा बढ़ती है।
- दुबले पतले लोगों का वजन बढ़ता है।

आध्यात्मिक लाभ

- यह पृथ्वी तत्व को जाग्रत करने में सहायक होती है तथा मन में बैराग भाव उत्पन्न होती है।
- यह मुद्रा विचार शक्ति को उन्नत बनाने में सहायक है।

नोट- सम्बन्धित विधा का वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

5.2.7-वायु मुद्रा

चित्र 5.2.7 : वायु मुद्रा

विधि

i- वज्रासन या सुखासन में बैठ जाएँ,रीढ़ की हड्डी सीधी एवं दोनो हाथ घुटनों पर रखें।

ii- अंगूठे के बगल वाली (तर्जनी) अंगुली को हथेली की तरफ मोड़कर अंगूठे की जड़ में लगा दें।

सवधानियाँ

वायु मुद्रा करने से शरीर का दर्द तुरन्त बंद हो जाता है। इसे अधिक समय तक नहीं करना चाहिए अन्यथा लाभ के स्थान पर हानि हो सकती है।

मुद्रा करने का समय व अवधि

वायु मुद्रा का अभ्यास प्रातः,दोपहर एवं सायंकाल 8-8 मिनट के लिये किया जा सकता है।

चिकित्सकीय लाभ

- वायु मुद्रा के नियमित अभ्यास से साइटिका,गैस का दर्द,कमर व गर्दन शरीर के अन्य भागों में होने वाले दर्द से लाभ मिलता है।
- कम्पवात,रेंगने वाला दर्द तथा दस्त एवं पेट सम्बन्धी विकार दूर होते हैं।

आध्यात्मिक लाभ

मन एकाग्र होता है एवं सुषम्ना नाड़ी में प्राण वायु का संचार होता है।

नोट- सम्बन्धित विधा का वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

चित्र 5.2.8 : सूर्य मुद्रा

5.2.8-सुर्य मुद्रा

विधि

i- सिद्धासन या पदमासन में बैठ कर अनामिका अंगुली को मोड़कर अंगूठे की जड़ में लगा ले और ऊपर से अंगूठे से दबा लें।

ii- बाकी तीनो अंगुली सीधी रखें।

सावधानियाँ

- अत्यधिक कमजोरी की अवस्था में नही करनाचाहिए।
- गर्मियों में इस मुद्रा को करने से पहले एक गिलास पानी पी लेना चाहिए।

समय व अवधि

- प्रातःसूर्योदय के समय स्नान आदि से निवृत्त होकर तथा सायंकाल सूर्यास्त से पूर्व कर सकते हैं।
- प्रारम्भ में 8 मिनट से प्रारम्भ करके 24 मिनट तक किया जा सकता है।

चिकित्सकीय लाभ

- इस मुद्रा को दिन दो बार 16-16 मिनट करने से कोलेस्ट्राल घटता है तथा मोटापा दूर होता है।
- इसके अभ्यास से मानसिक तनाव दूर हो जाता है।

आध्यात्मिक लाभ

सूर्य मुद्रा के अभ्यास से अर्न्तज्ञान जाग्रत होता है।

नोट- सम्बन्धित विधा का वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

5.2.9- लिंग मुद्रा विधि

i- किसी ध्यानात्मक आसन में बैठकर, दोनो हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे में फसाऐं।

ii- किसी भी एक अंगूठे को सीधा रखें तथा दूसरे अंगूठे से सीधे अंगूठे के पीछे से लाकर घेरा बनाए।

चित्र 5.2.9 : लिंग मुद्रा

सवधानियाँ:

- गर्मी के मौसम में इस मुद्रा को अधिक समय तक नहीं करना चाहिए।
- पित्त वाले व्यक्तियों को यह मुद्रा नहीं करना चाहिए।

समय व अवधि

इस मुद्रा को प्रातः से सायं 16-16 मिनट तक करना चाहिए।

चिकित्सकीय लाभ

- इसके अभ्यास से टली हुयी नाभि पुनः अपने स्थान पर आ जाती है।
- यदि सर्दी लगकर बुखार आता है तो इसके करने से तुरन्त लाभ मिलता है।
- नजला जुकाम,कफ युक्त खांसी तथा ठाती की जलन दूर होती है।

आध्यात्मिक लाभ

- इससे साधक में स्फूर्ति एवं उत्साह का संचार होता है तथा ब्रह्मचर्य की रक्षा होती है।
- यह व्यक्तित्व को शान्त व आकर्षक बनाती है जिससे व्यक्ति आन्तरिक स्तर पर प्रसन्न रहता है।

नोटः सम्बन्धित विधा का वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

5.2.10- अपान वायु मुद्रा

चित्र 5.2.10 : अपान वायु मुद्रा

विधि

i- सुखासन या धनासन में बैठकर हाथ की तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगूठे की जड में लगा दे तथा मध्यमा व अनामिका अंगुली के प्रथम पोर को अंगूठे के प्रथम पोर से स्पर्श का हल्का दबाऐ।

ii- कनिष्ठा अंगुली सीधी रहें।

सावधानियाँ

यह मुद्रा एक शक्तिशाली मुद्रा है। इसमें एक साथ तीन तत्वो का मिलन अग्नि तत्व से होता है, इसलिए इसे निश्चित समय से अधिक नहीं करना चाहिए।

समय व अवधि

सर्वोत्तम समय प्रातः दोपहर एवं सायंकाल है तथा दिन में तीन बार 16-16 मिनट कर सकते है।

चिकित्सकीय लाभ

- हृदय रोग के लिये यह रामबाण है।
- आधे सिर का दर्द समूल नष्ट हा जाता है।
- गठिया तथा आर्थराइटिस रोग में लाभ होता है।

आध्यात्मिक लाभ

इससे सहनशीलता,स्थिरता,व्यापकता और तेज का संचार होता है।

नोट- सम्बन्धित विधा का वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

इस प्रकार उपरोक्त सभी मुद्रायें विद्यार्थियों को आवश्यकतानुसार लाभ पहुँचाती है। विद्यार्थी की आवश्यकतानुसार मुद्रा का नियमित अभ्यास करवाना चाहिए।

5.3- योगासन

वर्तमान में योग का महत्व बहुत बढ़ता जा रहा है। विभिन्न प्रकार के आसनों के माध्यम से विभिन्न प्रकार के रोगों से मुक्ति पाई जा सकती है और शरीर को स्वस्थ्य व स्फूर्ति वाला बनाया जा सकता है। विद्यार्थियों के लिए भी योगासन बहुत महत्वपूर्ण होते है।

विद्यार्थियों को उनकी आवश्यकतानुसार विभिन्न प्रकार के आसनो का अभ्यास कराकर उनकी मानसिक, शारीरिक व बौद्धिक क्षमता को बढ़ाया जा सकता है। आसन वह स्थिती है, जिसमें आप शारीरिक और मानसिक रूप से शान्त, शिथिल, स्थिर और सुख पूर्वक रह सके।

महर्षि पतंजलि के योगसूत्र में योगासन की संक्षिप्त परिभाषा इस प्रकार दी गई है–

"स्थिरं सुखं आसनम्" webliogrophy 6

अर्थात वह स्थिति सुखद और स्थिर है। इस प्रकार एक ऐसी स्थिती जिसमें लम्बे समय तक सुखपूर्वक बैठने की क्षमता विकसित करने के लिए आसनों का अभ्यास कराया जाता है। आसनों के नियमित अभ्यास से सम्पूर्ण शरीर स्वस्थ्य बनता है और प्रसुप्त ऊर्जा का जागरण होता है जो जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में बहुत सी बातों का ध्यान रखना पड़ता है,ताकि वह स्वस्थ रहे और अपना शारीरिक और मानसिक विकास कर सकें।

आसन का अर्थ एक विशिष्ट मुद्रा में बैठना,जो आरामदेह हो और जिसे लम्बे समय तक स्थिर रखा जा सके। आसन शारीरिक और मानाकि दोनो स्तरों पर स्थायित्व तथा आराम देते हैं।

आसनो के अभ्यास हेतु दिशा निर्देश

- आसन करते समय सबसे पहले पेट साफ रहना चाहिए।
- सभी यौगिक अभ्यासों को अपनी क्षमता के अनुसार करना चाहिए।
- बच्चों को योगा अभ्यास का प्रारम्भ 8 वर्ष की आयु से प्रारम्भ करना चाहिए।
- आसनो को खुले व हवादार स्थान में प्रातः काल करना चाहिए।
- किसी योग शिक्षक से आसन करने का सही तरीका सीखने के बाद हो आसन करना चाहिए।
- आसनो को कड़े फर्श पर दरी,चटाई या कम्बल बिछाकर करना चाहिए।
- योगाभ्यास के समय ढीले वस्त्रों का उपयोग करना चाहिए।
- थकान, रोग, तनाव एवं जल्द बाजी की स्थिती में योगाभ्यास नहीं करना चाहिए।
- योगाभ्यास करने के आधे घण्टे बाद ही आहार ग्रहण करना चाहिए।

विद्यार्थियों के लिए प्रमुख आसन

विद्यार्थियों के लिए लाभ पहुँचाने वाले कुछ प्रमुख आसन अग्रलिखित है–

5.3.1- ताड़ासन

चित्र 5.3.1 : ताड़ासन

संस्कृत शब्द ताड़ का अभिप्राय ताड़ के पेड़ से है। यह ताड़ासन इसलिए कहलाता है क्यों कि इसमें शरीर ताड़ के पेड़ जैसा दिखता है। अतः इसके अनुरूप आसन का नाम ताड़ासन दिया गया है।

प्रारम्भिक स्थिति

सीधे खड़े हों,पैर जुड़े हुए,हाथ जाँघों की बगलमें। पीठ सीधी रखें और सामने लगातार देखें।

i- भुजाओं को सिर के ऊपर एक दूसरे के समांतर हथेलियाँ एक दूसरे की ओर रखते हुए तानें।

ii- एड़ियों को धीरे-धीरे उठाएँ और पंजो पर खड़े हो जाएँ। एड़ियों को जितना ऊपर उठा सकें,उठाएँ। शरीर को जितना ऊपर की ओर खींच सकते हैं,खींचें। इस अंतिम स्थिति में कुछ सेकेण्ड रहे।

पूर्व स्थिति में आना

iii- पूर्वावस्था में लौटने के लिए पहले एड़ियों को जमीन पर लाएँ।

iv- धीरे से हाथों को जाँघों की बगल में नीचे लाएँ और विश्राम करें।

लाभ

- यह जाँघो,घुटनों और टखनों को मजबूत करता है।
- यह बढ़ते बच्चों की लम्बाई बढ़ाने में मदद करता है।
- यह आलस्य और सुस्ती दूर करने में मदद करता है।

सीमाएँ

- जिनको चक्कर आने की शिकायत हो उन्हे यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- यदि घुटने के जोड़ों और टखने के जोड़ों में दर्द और कड़ापन हो तो यह आसन नहीं करना चाहिए।

नोट- सम्बन्धित विधा का शोधकर्त्री द्वारा विद्यार्थियों से अभ्यास कराते हुए वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

5.3.2- वृक्षासन

चित्र 5.3.2 : वक्षासन

यह संतुलन करने का एक आसन है। इसकी स्थिति वृक्ष के समान होती है। वृक्ष की तरह कल्पना करें तो पैर जड़ समान लगता है,टांग तना है,भुजाएँ शाखाओं और पत्तियों की तरह हैं,सिर वृक्ष के सिरे जैसा है,ये सब स्थिति को वृक्ष का आकार देते हैं।

प्रारम्भिक स्थिति

पैर मिलाकर खड़े हों। भुजाएँ दोनों ओर बगल ओर बगल में हों और सामने देखें।

i- दाहिनी टाँग को घुटने पर मोड़ें। दाहिने पैर का तलवा जितना ऊँचा संभव हो सके बाँयीं जाँघ के अन्दर की ओर रखें (एड़ी ऊपर की ओर पंजा नीचे की ओर)।

ii- बाएँ पैर पर संतुलन रखते हुए,दोनों भुजाओं को सिर के ऊपर उठाएँ और दोनों हथेलियों को एक दूसरे के साथ मिलाते हुए या हाथ जोड़ते हुए दोनों
भुजाओं को छाती के सामने ला सकते हैं(नमस्कार स्थिति)। इस स्थिति में 10 से 15 सेकेन्ड रहें।

पूर्व स्थिति में आना

iii- शरीर के बगल में दोनों भुजाओं को नीचे ले आएँ।iv-दाहिना पैर फर्श पर नीचे ले आएँ और सीधे खड़े हो जाएँ। इस सारी प्रक्रिया को बाएँ पैर के साथ दोहराएँ।

लाभ

- इस स्थिति का नियमित अभ्यास,विद्यार्थियों में एकाग्रता विकसित करने में सहायक होगा।
- यह रक्त परिसंचरण भी सुधारता है।
- यह टाँगों की पेशियों को चुस्त बनाता है।

सीमाएँ

- जिस व्यक्ति को चक्कर आते हों उसे इस आसन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

नोट- सम्बन्धित विधा का शोधकर्त्री द्वारा विद्यार्थियों से अभ्यास कराते हुए वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

5.3.3- उत्कटासन

संस्कृत के शब्द उत का अर्थ 'उठाहुआ' और कट का अर्थ 'कूल्हा' होता है। यह आसन संतुलन की एक स्थिति भी है। यह स्थिति उत्कटासन इसलिए कहलाती है क्यों कि इस आसन में कूल्हे ऊपर उठे हुए होते हैं।

प्रारम्भिक स्थिति

दोनों पाँव फर्श पर जमा कर सीधे खड़े हो जाएँ।

i- पैरों के मध्य एक सुविधाजनक दूरी,लगभग 8- 12 इंच रखें।

ii- दोनों भुजाएँ सामने की ओर कंधों की
लम्बाई तक ऊपर उठाएँ और हथेलियनीचे की ओर होनी चाहिए।

iii- एड़ियों को ऊपर उठाते हुए पंजों पर खड़े हो धीर
से पंजों पर बैठ जाएँ।

iv- हाथों को सामने घुटनों पर रखें। इस स्थिति को 5-10 सेकेन्ड तक बनाए रखें।

चित्र 5.3.3 : उत्कटासन

पूर्व स्थिति में आना–

v- शरीर को संतुलित रखते हुए,हाथों को फर्श पर रखें।

vi- संतुलन बनाते हुए,धीरे से पंजों पर सीधे खड़े हो जाएँ और दोनो भुजाओं को सीधा कंधों तक ऊपर उठाएँ।

vii- फर्श पर दृढ़ता से पैर जमाते हुए सीधे खड़े रहें।

लाभ

यह आसन घुटने के जोड़ों,टखने के जोड़ों और नितंब के जोड़ों को गतिशीलता को बढ़ाता है। यह कमर और कूल्हे के जोड़ से वसा को कम करता है और शरीर की आकृति को अच्छा बनाता है। यह आत्मविश्वास को बढ़ाने में सहायक होता है।

सीमाएँ

- जिनको चक्कर आने की शिकायत हो वे लोग यह आसन न करें।
- यदि घुटनों के जोड़ों और टखने के जोड़ों में अधिक दर्द और कड़ापन हो तो यह आसन न करें।

नोट- सम्बन्धित विधा का शोधकर्त्री द्वारा विद्यार्थियों से अभ्यास कराते हुए वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

5.3.4- वज्रासन

यह एक ध्यान लगाने वाली स्थिति है। एह एक मात्र ऐसा आसन है जिसका अभ्यास भोजन लेने के तुरन्त बाद किया जा सकता है।

प्रारम्भिक स्थिति

टाँगे सामने सीधे फैलाकर बैठ जाएँ,हाथ शरीर के बगल में फर्श पर रखें।

i- घुटने पर से बायीं टांग को मोड़ें और पैर को बाएँ नितंब के नीचे रखें।

ii- इसी प्रकार दाहिनी टाँग मोड़ें और पैर को दाहिने नितंब के नीचे रखें।

iii- दोनो एड़ियों को इस प्रकार रखें कि पंजे एक दूसरे को ढक लें।

iv- एड़ियों के बीच के स्थान पर नितंब को स्थित कर दे।

v- मेरूदन्ड को सीधा रखें,सामने दृष्टि रखें या आँखें बंछ कर लें। प्रारम्भ में आप इस अवस्था में 10-15 सेकेन्ड तक रह सकते हैं।

चित्र 5.3.4 : वज्रासन

पूर्व स्थिति में आना

vi- प्रारम्भिक स्थिति में लौटने के लिए, थोड़ा दायीं ओर झुकें और अपनी बायीं टाँग निकाल कर सामने फैला लें।

vii- इसी प्रकार दायीं टाँग सामने फैलाएँ और भुजाओं को शरीर के दोनों ओर बगल में रखें। प्रारम्भिक स्थिति में लौट आएँ।

लाभ

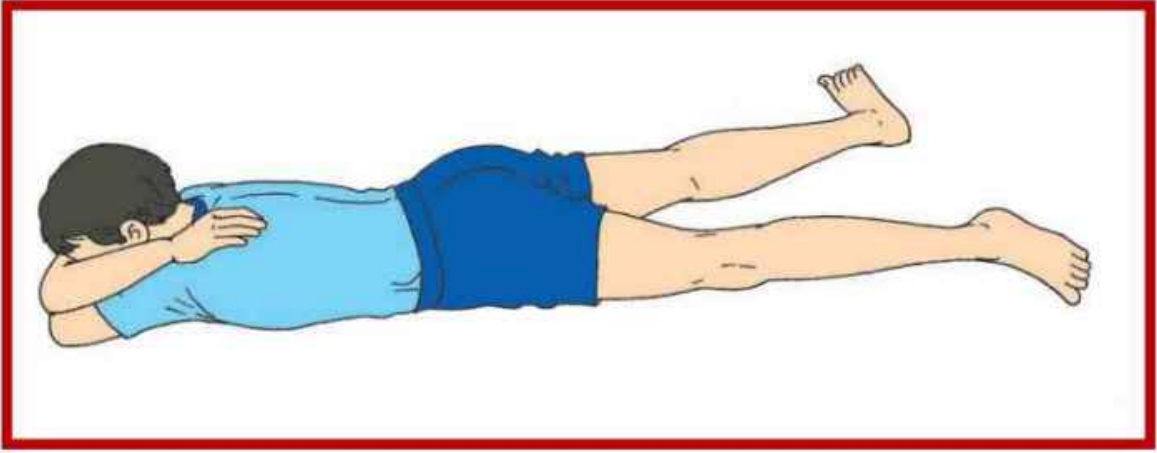
- यह ध्यान लगाने वाला आसन है और एकाग्रता प्राप्त करने में मदद करता है।
- यह हमारे पाचन तंत्र में सुधार करने वाला आसन है।
- यह जाँघों और पिन्डलियों को मजबूत बनाता है।

सीमाएँ

- जिनको पुराना घुटनों का दर्द है उन्हे यह आसन नहीं करना चाहिए।
- आगे या पीछे की ओर न झुके।

नोट- सम्बन्धित विधा का शोधकर्त्री द्वारा विद्यार्थियों से अभ्यास कराते हुए वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

5.3.5- मकरासन

मकरासन एक आरामदायी स्थिति है। यह स्थिति मकरासन कहलाती है क्यों कि इस आसन में शरीर की आकृति मकर के सामान दिखाई देती है। संस्कृत भाषा के शब्द मकर का अर्थ है 'मगरमच्छ'।

चित्र 5.3.5 : मकरासन

प्रारम्भिक स्थिति

पहले पेट के बल लेट जाएँ।

i- टाँगों को एक सुविधाजनक दूरी पर रखें। एड़ियों को अंदर की तरफ और पंजो को बाहर की ओर रखते हुए टखनों को जमीन पर लगाएँ।
ii-भुजाओं को कोहनियों पर मोड़ें। हाथों से क्रमशःसामने के कंधों को पकड़ें। कोहनियाँ एक-दूसरे के ऊपर रखी जाती हैं।
iii-अपने सिर को भुजाओं के गददे के ऊपर रखे और सामान्य रूप से श्वास लें।

पूर्व स्थिति में आना

iv- बाएँ कंधे से दाएँ हाथ को हटाएँ और उसे शरीर के दायीं और बगल के साथ लगा लें।
vi-पैरों के बीच की दूरी कम करें और प्रारम्भिक स्थिति में आ जाएँ।

लाभ

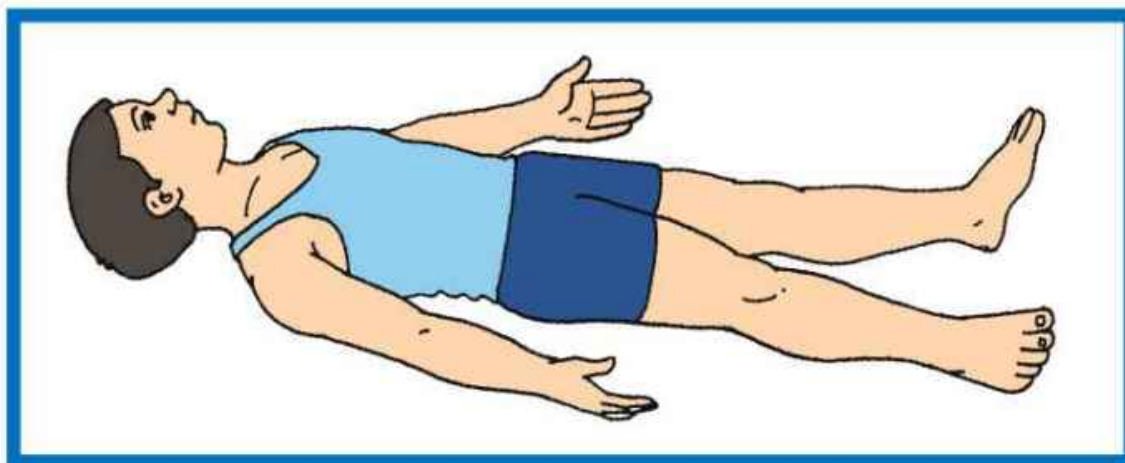
- यह शरीर और मन दोनों को आराम देता है।
- यह श्वास अंगों के साथ-साथ पाचन अंगो के लिए भी लाभकारी है।
- यह पूरे शरीर में रक्त संचार को सुधारता है।

सीमाएँ

जिनको मोटापे और ह्रदय संबन्धि समस्याएँ हैं वे इस आसन को न करें।

नोट- सम्बन्धित विधा का शोधकर्त्री द्वारा विद्यार्थियों से अभ्यास कराते हुए वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

5.3.6- शवासन

यह एक परम्परागत विश्राम की स्थिति है। यह स्थिति शवासन कहलाती है क्यों कि इसमें व्यक्ति का शरीर मृतक व्यक्ति के सामान दिखाई देता है। संस्कृत भाषा के शब्द शव का अर्थ 'मृत शरीर' है।

चित्र 5.3.6 : शवासन

प्रारम्भिक स्थिति

फर्श पर सीधा चित्त लेट जाएँ,टाँगें एक दूसरे से सुविधाजनक दूरी पर हों और हाथ शरीर से लगभग छह इंच की दूरी पर रखें।

i- हथेलियाँ ऊपर की ओर,अँगुलियाँ प्राकृतिक रूप से मुड़ी हुई आँखें बन्द हों। ii- शवासन बहुत धीमा होना चाहिए किसी को भी 8-12 इंच की दूरी से भी ज्ञात न हो कि आप श्वास ले रहे हैं। सिर सीधा रखना चाहिए।

लाभ

- यह चिन्ता, थकान और तनाव को कम करता है।
- यह मांसपेशियों को आराम देता है।
- यह ताजगी का अभ्यास कराता है।

सीमाएँ

- यदि किसी व्यक्ति का रक्तचाप निम्न है या अवसाद से ग्रस्त है तो वह यह अभ्यास न करे।
- शरीर के किसी भाग को तनावग्रस्त न होने दें,अतः शरीर के पूरे ढाँचे को ढ़ीला रखें।
- सर को बाएँ और दाएँ टेढ़ा न करें।

नोट- सम्बन्धित विधा का शोधकर्त्री द्वारा विद्यार्थियों से अभ्यास कराते हुए वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

5.3.7- त्रिकोणासन

इस आसन में शरीर एक 'त्रिकोण' की आकृति बनाता है, अतः यह त्रिकोणासन कहलाता है।

प्रारम्भिक स्थिति

सीधे खड़े हों,पैर एक साथ और हाथ जाँघों की बगल में।

i- अपने पैरों को 1-2 फुट दूर करें।

ii- भुजाओं को दोनों ओर फैलाएँ और उन्हे कंधोतक ऊपर उठाएँ। भुजाएँ फर्श के समानांतर एक सीधी रेखा में होनी चाहिए।

iii- बायीं तरफ कमरे से झुकें।

iv- बायाँ हाथ बाएँ पैर पर रखें।

चित्र 5.3.7 : त्रिकोणासन

v- दायीं भुजा को ऊपर ले जाएँ।

vi-दायीं भुजा को कान से स्पर्श करते हुए और अधिक बायीं ओर लाया जा सकता है।

पूर्व स्थिति में आना

vii- वापस लैटने के लिए,बायीं हथेली उठाएँ,धड़ सीधा करें और भुजाओं को कंधों की सीध में ले आएँ।

viii- भुजाएँ नीचे कर लें और हाथों को जाँघों की बगल में ले आएँ।

ix- अपने पैर एक साथ कर लें और विश्राम करें।

लाभ

- यह आसन धड़,टाँगों और नितम्बों की मांसपेशियों को तानता है।
- यह मेरूदन्ड के लचीलेपन को सुधारता है।
- यह बढ़ते बच्चों की लम्बाई में वृद्धि करने में सहायक होता है।

सीमाएँ

- यदि आपको पीठ का दर्द ज्यादा है तो इस आसन का अभ्यास न करें।
- क्षमता से अधिक न झुकें।

नोट- सम्बन्धित विधा का शोधकर्त्री द्वारा विद्यार्थियों से अभ्यास कराते हुए वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

5.3.8- पद्मासन

पदमासन शब्द दो शब्द पदम और आसन का मिश्रण है। पदम का अर्थ होता है कमल। इस आसन में बैठने की स्थिति कमल जैसी प्रतीत होती है। यह ध्यान लगाने का एक आसन है।

चित्र 5.3.8 : पद्मासन

प्रारम्भिक स्थिति

फर्श पर बैठें।

i- दायीं टाँग को धीरे से मोड़ें और दाँयपैर श्रोणीय हड्डी के पास बाँयीं जाँघ पर रख दें। दायीं एड़ी पेट के निचले हिस्से पर दबाव बनाती हुई होनीचाहिए।

ii- बायीं टाँग को धीरे से सावधानीपूर्वक मोड़ें और इसे दायीं जाँघ पर रख दें। एड़ी पेट के निचले भाग पर दबाव बनाने वाली स्थिति में रहे।

iii- अपने हाथों से ज्ञान स्थिति के लिए तर्जनी अँगुली को मोड़कर इसके सिरे को अँगूठे के सिरे से मिला दें। शेष अँगुलियाँ सीधी रखें।

iv-हाथों को ज्ञान स्थिति में घुटनों पर रखें। शरीर को सीधा रखें और यह स्थिति बनाकर रखें।

पूर्व स्थिति में आना

v- बायीं टाँग को जाँघ से हटाएँ और प्रारम्भिक स्थिति में आएँ।

लाभ

- यह आसन एकाग्रता और स्मृति के लिए उपयोगी है।
- यह पाचन के लिए उपयोगी है।
- यह टाँगों की पेशियों को तानता है और टाँगों में लचीलापन लाता है।

सीमाएँ

➤ घुटनों के दर्द या चोट या साइटिका से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

नोट- सम्बन्धित विधा का शोधकर्त्री द्वारा विद्यार्थियों से अभ्यास कराते हुए वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

5.3.9- सुप्तवज्रासन

सुप्तवज्रासन का अर्थ है वज्रासन की स्थिति में 'पीछे की ओर लेटना'।

चित्र 5.3.9 : सुप्तवज्रासन

प्रारम्भिक स्थिति

वज्रासन में बैठें।

i- कोहनियों का सहारा लेते हुए धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकें।

ii- वज्रासन में पीठ के बल लेट जाएँ। हाथों को जाँघों पर रखें अथवा बाहों को पीछे ले जाएँ और एक हाथ की कोहनी को दूसरे हाथ से पकड़ें।

पूर्व की स्थिति में आना

iii- अपने हाथ अपने शरीर के बगल में रखें।

iv- अपनी कोहनियों और बाहों की सहायता से वज्रासनमें आ जाएँ।

लाभ

➤ यह आसन पेट की मांसपेशियों को खींचता है।

➤ यह पीठ को लचकदार बनाता है।

➤ यह पीठ के दर्द को कम करता है।

सीमाए

घुटनों की परेशानियों,स्लिप डिस्क,साइटिका और नितंबों में दर्द पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

नोट- सम्बन्धित विधा का शोधकर्त्री द्वारा विद्यार्थियों से अभ्यास कराते हुए वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

5.3.10- चक्रासन

चक्र का अर्थ होता है 'पहिया'। इस आसन में शरीर पहिए का आकार ले लेता है,अतः यह चक्रासन कहलाता है। यह आसन पूरे शरीर,विशेष रूप से पीठ के लचीलेपन में सुधार लाता है।

चित्र 5.3.10 : चक्रासन

प्रारम्भिक स्थिति

पीठ के बल लेट जाइए। टाँगों को घुटनों पर मोड़े,एड़ियाँ नितंबों को स्पर्श करती हुयी हों। पैरों को एक दूसरे से 12 इंच की दूरी पर रखें।

i- भुजाओं को ऊपर उठाएँ,उन्हे कोहनियों पर मोड़ें,और सिर के पीछे की ओर ले जाएँ। हथेलियों को फर्श पर सिर के दोनो ओर रखें,अँगुलियाँ कंधों की ओर रहें।

ii- धीरे-धीरे शरीर को ऊपर उठाएँ और पीठ को चापाकार कर ले।

iii- भुजाओं और टाँगों को सीधा करें। हाथों को जितना आपको सहज लगे,पैरों की ओर और अधिक ले जाएँ। यह स्थिति 5से10 सेकेन्ड तक आराम से बनाएँ रखें।

पूर्व स्थिति में आना

iv-धीरे-धीरे शरीर को इस तरह नीचें लाएँ कि सिर फर्श पर टिक जाएँ। शरीर के शेष भाग को भी नीचे ले आएँ और पीठ के बल सीधे लेट जाएँ,विश्राम करें।

लाभ

- यह आसन मेरूदन्ड को लचीला बनाता है।
- यह पीठ के बीच के भाग की हड्डियों और जोड़ों की जकड़न को दूर करता है
- यह ह्रदय को क्रिया को बेहतर बनाता है।

सीमाएँ

कमजोर कलाई,उच्च रक्तचाप,हर्निया,पेटकी समस्या इत्यादि से ग्रसित व्यक्तियों को इस आसन को नहीं करना चाहिए।

नोट- सम्बन्धित विधा का शोधकर्त्री द्वारा विद्यार्थियों से अभ्यास कराते हुए वीडियो संलग्न परिशिष्ट 'ग'

इस प्रकार उपरोक्त सभी आसन विद्यार्थियों के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण और स्वास्थ्य वर्धक है। इन सभी आसनों के बारे में हमने विस्तृत अध्ययन किया। समय के अभाव के कारण और अधिक आसनों का विस्तृत अध्ययन नहीं किया जा सकता। अतः अग्रलिखित तालिका के माध्यम से अन्य आसना के बारे में संक्षिप्त जानकारी प्रदान की जा रही है।

चित्र	आसन	लाभ
	स्वास्तिकासन	मन को एकाग्र करता है।
	अर्धपद्मासन	श्राणीय क्षेत्र में रक्त आपूर्ती को बढ़ावा।
	पवनमुक्तासन	पचनशक्ति को बढ़ाता है।

चित्र	आसन	लाभ
	ध्यान	हृदय की गति और रक्तचाप को करता है।
	धनुरासन	ग्रन्थि की कार्यप्रणाली को उद्दीप्त और नियंत्रित।
	सुप्तवज्रासन	उच्च रक्तचाप को नियन्त्रित करता है।
	गौमुखासन	फेफड़ों की बेहतर क्षमता में वृद्धि।
	शलभासन	सामंजस्य व एकाग्रता बढ़ाता है।
	मत्स्यासन	टाँसिल व गले की समस्या के लिए उपयोगी।
	हलासन	बच्चो की लम्बाई में वृद्धि।

	सेतुबंधासन	उदरीय मांसपेशियों को मजबूत करता है।
	द्विपाद उत्तानासन	नाभिमण्डल को संतुलित करता है।
	शवासन	रक्त का शुद्धिकरण होता है।
	अर्धहलासन	शरीर व मन में स्थायित्व लाता है।

तालिका 5.3.1 : विद्यार्थियों के लिए उपयोगी प्रमुख आसन

अध्याय षष्ठ - योग शिक्षा का स्वरूप

6.1- योग शिक्षा का परम्परागत स्वरूप

योग भारत की प्राचीन विरासत है। यह यक आध्यात्मिक प्रक्रिया है, जिसमें शरीर मन और आत्मा को एक साथ लाने का कार्य होता है। हिन्दू धर्म का योग से बड़ा ही घनिष्ठ सम्बन्ध है। हमारे ऋषि,मुनि,तपस्वी आदि योग के माध्यम से ही हजारों वर्षों तक कठिन तपस्या में लीन रहते थे। योग हिन्दू,बौद्ध तथा जैन धर्म में ध्यान प्रक्रिया से सम्बन्धित है। योग के माध्यम से ही लम्बी आयु,सिद्धि और समाधि के लिए योग किया जाता रहा है। योग शब्द भारत में बौद्ध धर्म के साथ चीन, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूवएशिया और श्री लंका में भी फैला। इस समय सारे सभ्य जगत में लोग योग से परिचित हैं। योग के महत्व को देखते हुए ही संयुक्त राष्ट्र संघ ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का निर्णय किया। वैदिक काल में यज्ञ और योग का बहुत महत्व था। इसके लिए उन्होने चार आश्रमों की व्यवस्था निर्मित की थी। ब्रम्हचर्य आश्रम में वेदों की शिक्षा के साथ ही शास्त्र और योग की शिक्षा भी दी जाती थी। ऋग्वेद 1500 ई.पू. से 1000 ई.पू. के बीच लिखा गया माना जाता है। इससे पूर्व वेदों को कंठस्थ कराकर हजारों वर्षो तक स्मृति के आधार पर संरक्षित रखा जाता था।

भारत पहली बार 200 ई.पू. पतजलि ने वेद में बिखरी योग विद्या का सही-सही रूप में वर्गीकरण किया पतंजलि के बाद योग का प्रचलन बढ़ा और यौगिक संस्थानों, पीठों तथा आश्रमों का निर्माण होने लगा, जिनमें केवल राजयोग की शिक्षा-दीक्षा दी जाती थी।

पतंजलि, व्यापक रूप से औपचारिक योग शिक्षा के संस्थापक माने जाते है। पतंजलि के योग, बुद्धि का नियंत्रण के लिए एक प्रणाली है, राजयोग के रूप में जाना जाता है। योग दार्शनिक प्रणाली सांख्य स्कूल के साथ निकटता से सम्बन्धित है। ऋषि पतंजलि द्वारा व्याख्यायित योग सम्प्रदाय सांख्य मनोविज्ञान और तत्वमीमांसा को स्वीकार करता है। योग और सांख्य एक दूसरे से इतने मिले जुले हैं कि मैक्समूलर कहते हैं कि, "यह दो दर्शन इतने प्रसिद्ध थे कि एक दूसरे का अन्तर समझने के लिए एक को प्रभु के साथ और दूसरे को प्रभु के बिना माना गया है।" इसी तरह सांख्य और योग के बीच घनिष्ठ संम्बन्ध को हेंरिच जिम्मेर समझाते हैं—"इन दोनों को भारत में जुड़वा के रूप में माना जाता है, जो एक ही विषय के दो पहलू है। यहाँ मानव प्रकृति की बुनियादी सिद्धान्तों का प्रदर्शन, विस्तृत विवरण तथा उसके तत्वों को परिभाषित, बंधन की स्थिति में सहयोग करने के तरीके, सुलझावट के समय अपनी स्थिति का विश्लेषण की व्याख्या की गई है। योग विशेष रूप से प्रक्रिया की गतिशीलता के सुलझाव के लिए उपचार करता है और मुक्ति प्राप्त करने के लिए व्यवहारिक तकनीकियों का ज्ञान कराता है।"

भगवद्गीता में बड़े पैमाने पर विभिन्न तरीकों से योग शब्द का उपयोग करता है। एक पूरा अध्याय (छठा अध्याय) ही योग को समर्पित हैं। इसमें योगाभ्यास और ध्यान के अलावा योग के तीन अन्य प्रकार कर्मयोग, ज्ञान योग और भक्तियोग बताए गए हैं।

बौद्ध काल में योग का बहुत महत्व था। यौगिक अभ्यास की प्रक्रिया बौद्ध मठों में ही होती थी जैसे वैदिक काल में आश्रम शिक्षा प्रचलित थी। ठीक उसी प्रकार यहाँपर भी विद्यार्थी एक निश्चित उम्र में प्रवेश लेता था। प्रवेश लेने के बाद उसे ध्यान, क्रिया आदि अनेक प्रकार की साधनाओं का ज्ञान कराया जाता था। ध्यान के माध्यम से विद्यार्थी अपनी मानसिक क्षमताओं का विकास करता था और शरीरिक शुद्धि कर स्वस्थ रहता था।

बौद्ध धर्म की ही तरह जैन धर्म में भी योग साधना को ज्ञान प्राप्ति का महत्वपूर्ण साधन माना गया है। जैन शास्त्र जैन तीर्थकरों को ध्यान में पद्मासन या कायोत्सर्ग योग मुद्रा में दर्शाया है पतंजलि योग सूत्र में पाँच यम या बाधाओं और जैन धर्म में पाँच प्रमुख प्रतिज्ञाएँ आदि योग साधना के बल पर ही नियमित रूप से की जा सकती है।

सूफी संगीत के विकास में भारतीय योग अभ्यास का काफी प्रभाव है, जहाँ वे दोनो शारीरिक मुद्राओं (आसन) और श्वांस नियंत्रण (प्राणायाम) को अनुकूलित किया है। 11वीं शताब्दी के प्राचीन समय में प्राचीन भारतीय योग पाठ, अमृतकुंड का अरबी और फारसी भाषाओं में अनुवाद भी किया गया था। सूफी सन्त योग क्रिया के माध्यम से ही अपनी आध्यात्मिक जागृती करते थे।

वर्तमान में योग शिक्षा प्राचीन काल से थोड़ी भिन्न हो गई है। अब योग शिक्षा के बहुत से केन्द्र स्थापित हो चुके है। जहाँ पर आधुनिक तकनीकियों के माध्यम से योग की शिक्षा प्रदान की जाती है। आज भी भारत में योग शिक्षा के कुछ परम्परागत विद्यालय है जिनमे गुरूकुल प्रणाली के आधार पर योग शिक्षा प्रदान की जाती है।योग शिक्षा के परम्परागत स्कूलों के नाम यहाँ पर बताये जा रहे है। जो कि निम्नलिखित हैं–

क्र.सं	विद्यालय का नाम	संस्थापक	स्थापना वर्ष
i	राममणि आयंगर मैमोरियल योग इन्स्टीट पुणे	बी.के.एस.आयंगर	1975
ii	अष्टांग इन्स्टीट्यूट, मैसूर	श्री पट्टाभिजॉइस	1930
iii	कृष्णनमाचार्य योग मन्दिरम्, चेन्नई	टी कृष्णमाचार्य के पुत्र	
iv	बिहार स्कूल ऑफ योग, मुंगेर	स्वामी सत्यानन्द सरस्वती	1964
V	परमार्थ निकेतन, ऋषिकेश	स्वामी सुखदेव जी महाराज	1942
vi	शिवानन्द योग वेदान्त सेन्टर, केरल	स्वामी विष्णुदेव और स्वामी शिवानन्द सरस्वती	1952
vii	योग इन्स्टीट्यूट, मुम्बई	श्री योगेन्द्र जी	1918
viii	आर्ट ऑफ लिविंग आश्रम	श्री श्री रविशंकर	1982
ix	ओशो इन्टरनेशनल मेडिटेशन रिसोर्ट		

तालिका 6.1.1 : योग शिक्षा के प्रमुख विद्यालय

6.2- औपचारिक स्वरूप

शिक्षा की नियमित प्रक्रिया को औपचारिक शिक्षा कहते हैं। इस प्रक्रिया में छात्र या छात्रा को नियमित रूप से शिक्षा संस्थान में शिक्षा प्राप्त करने जाना होता है। यहाँ पर अध्यापक भी नियमित रूप से छात्रों को शिक्षा प्रदान करते है।

शिक्षा की दुनिया में यूं तो बहुत से प्रयोग हो रहे हैं। अनौपचारिक और गैर परम्परागत तरीके से पढ़ाई की वकालत की जा रही है, लेकिन औपचारिक शिक्षा अभी भी अपनी जगह पर है। आज भी माता-पिता अपने बच्चे की शिक्षा की शुरूआत किसी न किसी संस्थान या विद्यालय से करते हैं। वे प्राचीन काल की तरह घर पर ही या आश्रमो में दी जाने वाली शिक्षा को नहीं बल्कि नियमित स्कूलों में भेजकर शिक्षा दिलाना चाहते है, जो स्कूली शिक्षा से बढ़ते हुए उच्च स्तर पर जाकर खत्म होती है। शिक्षा के इस दौर में प्रायोगिक और

व्यवसायिक शिक्षा का अपना महत्व है। ये वो शिक्षा होती है, जो सीखने से लेकर व्यावसायिक ज़िन्दगी तक बड़ी कारगर साबित हो सकती है।

वर्तमान में योग के महत्व को देखते हुए योग शिक्षा को पाठ्यक्रमों में अनिवार्य रूप से लागू कर दिया गया है और नियमित रूप से कक्षाएं भी चलाई जा रही हैं। जिस प्रकार से सामान्य शिक्षा प्राप्त करने के लिए नियमित कक्षाओं में जाना पड़ता है, उसी तरह से योगा की भी कक्षाएं चलती है। बहुत से संस्थान ऐसे भी हैं, जहाँ पर सिर्फ योग शिक्षा हो प्रदान की जाती है। इन संस्थानो में प्राथमिक से लेकर उच्च स्तर तक की कक्षाओं को चलाया जाता है।

ये संस्थाए विद्यार्थियों को अनकी योग्यता का प्रमाण पत्र भी प्रदान करतें है। वर्तमान में विद्यार्थियों को प्राथमिक स्तर से ही योग शिक्षा के महत्व को बताया जाता है तथा उन्हे इस पाठक्रम में रूचि लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। विद्यालयों में शामिल किए गए पाठ्क्रम में योग शिक्षा को औपचारिक रूप मिल गया। पहले योग शिक्षा के लिए अलग से व्यवस्था थी जिसकों भी योगा का अभ्यास करना व सीखना होता था वो अलग से प्राइवेट संस्थानो में जाकर सीखते थे, लेकिन इसकी महत्ता को देखते हुए सरकार ने अब इसे पाठ्यक्रम में अनिवार्य रूप से शामिल कर दिया है। अब तो बहुत से विद्यार्थी योग में उच्च स्तर के कोर्स भी कर रहें हैं। यहाँ तक की योग से पी.एच.डी भी कराई जा रही है। यू.जी.सी नेट में भी योगा शामिल कर दिया गया है।

शिक्षा के औपचारिक स्वरूप को अग्रलिखित तीन वर्गो में विभाजित किया गया है, जो कि इस प्रकार से हैं–

i- प्राथमिक स्तर पर

ii-माध्यमिक स्तर पर

iii-उच्च स्तर पर

6.2.1- प्राथमिक स्तर

प्राथमिक स्तर पर विद्यार्थी बहुत छोटा होता है, उसे ज्यादा योगाभ्यास तो नहीं कराया जा सकता है, लेकिन आसान तरीके से,विभिन्न प्रकार के खेलों के माध्यम से कुछ योगाभ्यास जरूर कराए जा सकते है। योग बालक के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करता है। अतः उसके मन में योग का बीज बचपन से ही डालना होता है। कहा भी जाता है कि यदि बालक को बचपन से ही कुछ भी सिखाना प्रारम्भ कर दिया जाए तो वह अपनी वैसी ही आदत भी बना लेता है। प्राथमिक स्तर के विद्यार्थियों के लिए राष्ट्रीय अनुसंधान प्रशिक्षण द्वारा योग के लिए अग्रलिखित पाठ्यक्रम निर्धारित किया गया है–

एन.सी.ई.आर.टी	**CBSC (CLASS-6)**
इकाई 1 परिचय	UNIT-1 INTRODUCTION
➢ योग क्या है?योग का महत्व	1- Introduction
➢ योग–इसका इतिहास	2-Yoga Origin,History,Devlopment &Objective
➢ यौगिक अभ्यास के उद्देश्य	3-Yogic Practice for Health Wellness
➢ सामान्य योगाभ्यास के उद्देश्य	4-Guidelines for Yoga

➢ यम और नियम, आसन	5- Difference Between yoga and physical Exercise
➢ प्राणायाम, प्रत्याहार	6- Pranayanm
➢ बंध और मुद्रा	7- Pratyahara, Bandh, Mudra
➢ षट्कर्म क्रिया(शुद्धिकरण प्रक्रिया)	UNIT-2 YOGA FOR HEALTH
➢ ध्यान सूर्य नमस्कार	1- Surya Namskar(Sun Saluation)
इकाई 2–स्वास्थ्य के लिए योग	2- Tadasan (Palm Tree Standing Pose)
➢ सूर्य नमस्कार, ताड़ासन	3- Vrikashasana(Tree Pose)
➢ वृक्षासन, उत्कटासन	4- Utkatasana(Chair Pose)
➢ वज्रासन, स्वास्तिकासन	5- Vajrasana(Thunderbolt Pose)
➢ अर्धपदमासन	6- Swastikasana(Auspicious pose)
➢ निरालम्ब भुजंगासन	7- Ardha Padmasana(Half Lotus Pose)
➢ अर्धशलभासन, मकरासन	8- NirlambaBhujangasana(Cobra Pose)
➢ उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन	9- Ardha Shalabhasana (Half Locust pose)
➢ शवासन, त्राटक (संकेन्द्रित कटकी), ध्य	10- Makarasana(Crocodile Pose)
इकाई–3 शारीरिक दक्षता के लिए योग	11- Uttanapadasana(Leg Raised Pose)
➢ सूर्य नमस्कार, ताड़ासन	12- Pawanmuktasana(Wind Release Pose
➢ हस्तोत्तानासन, त्रिकोणासन	13- Shavasana (Corpse Pose)
➢ कटिचक्रासन	14- Trataka(Concentrated Gazing)
➢ पदमासन,योगमुद्रासन	15- Meditation
➢ पश्चिमोत्तासन, धनुरासन	UNIT-3 WORKSHEET
➢ मकरासन, सुप्तवज्रासन	1- Yogic Exercise Session(1to20)
➢ चक्रासन, अर्धहलासन	2- Activity(1to6)
➢ कपालभाति प्राणायाम,अनुलोम- विलोम,	3- Project Work(1to6including NCERT Pro

भस्त्रिका प्राणायाम	also)
इकाई 4– एकाग्रता के लिए योग	
➢ गरूड़ासन, बद्धपदमासन	
➢ गौमुखासन, अर्धमतस्येनद्रा	
➢ शलभासन (टिड्डी जैसी मुद्रा)	
➢ नौकासन, सेतुबंधासन	
➢ शलभासन, अग्निसार	
➢ सीतकारी प्राणायाम	
➢ भ्रामरी प्राणायाम	

तालिका 6.2.1 : प्राथमिक स्तर के पाठ्यक्रम

6.2.2- माध्यमिक स्तर

माध्यमिक स्तर पर बालकों को जो योग शिक्षा प्रदान की जाती है वह बहुत महत्वपूण होती है। माध्यमिक स्तर तक आते-आते विद्यार्थी 10 वर्ष की आयु पूर्ण करने को होता है। इस आयु में विद्यार्थी की हड्डियां भी कॉफी मजबूत हो जाती है तथा उन्हे आसानी से योगाभ्यास भी कराया जाता है। वैसे योगाभ्यास कराने की आदर्श उम्र 8 वर्ष के बाद ही मानी गयी है। इस स्तर पर विद्यार्थियों के मध्य शारीरिक क्षमता, भावात्मक स्थिरता,एकाग्रता एवं मानसिक विकास को विकसित करना होता है। अतः योग शिक्षा के माध्यम से यह काम अब आसान हो रहा है।

सरकार ने केन्द्र प्रायोजित राष्ट्रीय आयूष मिशन तथा विभिन्न केन्द्रीय क्षेत्र की योजनाओं के माध्यम से योग को प्रोत्साहित करने के लिए कार्यक्रमों के संचालन के उपायों का निर्धारण किया है। मानव संसाधन विकास मंत्रालय ने राष्ट्रीय पाठ्यक्रम ढ़ांचा 2005 को स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा के अभिन्न अंग के रूप में सिफारिश करने की सूचना दी है। बोर्ड ने 11वीं और 12वीं कक्षा के लिए शरीरिक और स्वास्थ्य शिक्षा को पाठ्यक्रम का आवश्यक भाग बनाने की पेसकश की है।

एन.सी.ई.आर.टी द्वारा माध्यमिक स्तर पर विद्यार्थियों को सिखाए जाने वाले योग शिक्षा का पाठ्यक्रम निर्धारित किया है जो कि अग्रलिखित है–

एन.सी.ई.आर.टी(माध्यमिक स्तर)	**C.B.S.C. BOARD**
यूनिट–1 परिचय	UNIT-1 INTRODUCTION
➢ योग क्या है? योग का महत्व	1- Introduction
➢ योगः इसका इतिहास, योग अभ्यास की विशेषताएं	2- Yoga,Origin,Histiry,Devlopmet &Objective
➢ योग अभ्यास के लिए सामान्य निर्देश	3- Guidelines For Yoga
➢ सामान्य यौगिक अभ्यास	4- Yogic practices for Health and welleness
➢ यम और नियम, आसन	5- Pranayama

➢ प्राणायाम,प्रत्याहार,बंध मुद्रा,सतकर्म / क्रिया, ध्यान	6- Pratyahara,Bandh,Mudra
यूनिट–2 योग के माध्यम से व्यक्तितव का विकास	7- Shatarma Purification techniques.
➢ योगा और व्यक्तित्व विकास	8- Difference Between Yoga and Physical Exercise
➢ व्यक्तित्व के विकास के लिए यौगिक अभ्यास	UNIT-2 PERSONALITY DEVLOPMENT THROUGH YOGA
➢ सूर्य नमस्कार,आसन, ताड़ासन, कटिचक्रासन, सिंहासन	1- Yoga for personality Devlopment
➢ मंडूकासन, उत्तान मंडुकासन	2- Surya Namskar(Sun Salutation)
➢ सर्वांगासन, कुकुट आसन	3- Tadasan (Tree Pose)
➢ अकारना धनुरासन, मत्यासन, भुजंगासन, मकरासन	4- Katichakrasana (Standing Spinal Twist/Lumber Twist Pose)
➢ शलभासन, धनुरासन	5- Simhasana(Roaring Lion Pose)
➢ हलासन, शवासन	6- Mandukasana(Frog Pose)
➢ क्रिया- कपालभांति, अग्निसार	7- Uttana Mandukasana (Stretched frog pose)
➢ प्राणायाम-अनुलोम विलोम, भस्त्रिका प्राणायाम	8- Kukkutasana (CockerelPose)
➢ बंध-उड्डयन बंध, ध्यान	9- Akarna Dhanurasana(Bow and Arrow/Archer Pose)
यूनिट–3 तनाव प्रबन्धन के लिए योग	10- Matsaysana(Fish Pose)
➢ तनाव क्या है	11- Bhujangasana(Cobra Pose)
➢ तनाव प्रबन्धन के लिए योग जीवन का एक मार्ग	12- Makrasana
➢ आहार, विहार, अचार, विचार, व्यवहार	13- Shalbhasana (Locust Pose)
➢ तनाव प्रबन्धन के लिए यौगिक अभ्यास	14- Dhanurasana(Bow Pose)
➢ हस्तोत्तानासन,पादहस्तासन, त्रिकोणासन, संशकासन	15- Sarvangasana (Inverted Shoolder Stand Pose)
➢ ऊष्ट्रासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन	16- Halasana(Plough Pose)
➢ भुजंगासन, मकरासन	17- Shavasana(Corpse Pose)
➢ सर्वांगासन, मत्यासन, शवासन	18- Kriya- Kapalbhati(Frontal Brain Cleaning Technique)
➢ क्रिया- कपालभंति	19- Agnisara
➢ प्राणायाम- अनुलोम–विलोम प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम	20- Pranayanm-Anulom-Vilom
➢ भामरी प्राणायाम, शीतली प्राणायाम	21- Bhastrika
➢ योगनिद्रा- बॉडी अवारनेस, ब्रेथ	22- Uddiyana Bandh

अवारनेस, कमिंग बैक	
➢ योगा फॉर हेल्थी लिविंग	23- Meditation
➢ सिरशासना	UNIT-3 WORKSHEET
➢ बकासना	1- Yogic Exercise Session(1to20)
➢ मयूरासना	2- Activity(1toIncluding NCRT)
	3- Project Work (1to4 Including NCERT Projects Also)

तालिका 6.2.2 : माध्यमिक स्तर के पाठ्यक्रम

6.2.3- उच्च स्तर

योग वर्तमान में सबसे ज्यादा उत्साहित और महत्वपूर्ण विषय है। बालक जैसे–जैसे युवावस्था की ओर आगे बढता है उसे विभिन्न प्रकार की कठिनाइयों और तनावों का सामना करना पड़ता है। किशोरावस्था को "तनावों व तूफानों की अवस्था " कहा ताजा है, इसी कारण इस अवस्था में बालक को अधिक से अधिक ऊर्जा और मानसिक रूप से संतुलित रहने की आवश्यकता होती है।

सरकार ने केन्द्र प्रायोजित राष्ट्रीय आयूष मिशन तथा विभिन्न केन्द्रीय क्षेत्र की योजनाबों के माध्यम से योग को प्रोत्साहित करने के लिए कार्यक्रमों के संचालन के उपायों का निर्धारण किया है। मानव संसाधन विकास मंत्रालय ने राष्टोय पाठ्यक्रम ढ़ांचा 2005 को स्वास्थ्य एवं शरीरिक शिक्षा के अभिन्न अंग के रू‍ में सिफारिश करने की सूचना दी है।

बोर्ड ने 11वीं और 12वीं कक्षा के लिए शरीरिक और स्वास्थ्य शिक्षा को पाठ्यक्रम का आवश्यक भाग बनाने की पेसकश की है। शिक्षक शिक्षा के राष्ट्रीय परिषद ने प्राथमिक शिक्षा, माध्यमिक शिक्षा, उच्चतर माध्यमिक, शारीरिक शिक्षा, दूरस्थ शिक्षा जैसे 15 शिक्षक शिक्षा कार्यक्रमों के माध्यम से योग शिक्षा को अध्ययन का आवश्यक अंग बनाया गया है।

एन.सी.टी.ई ने प्राथमिक शिक्षा में डिप्लोमा तथा शिक्षा में स्नातकोत्तर के लिए योग शिक्षा पर मॉड्यूल विकसित किया है। इसका उपयोग 18,000 शिक्षक शिक्षा संस्थान तथा इन संस्थानों के 1400,000 विद्यार्थी शिक्षक तथा शिक्षक प्रशिक्षक करेंगे।

उच्च स्तर पर आयोग द्वारा संचालित एम.एड. पाठक्रम अग्रलिखित है–

एम.एड.पाठ्यक्रम	बी.एड.पाठ्यक्रम
यूनिट- 1	यूनिट- 1
➢योग का अर्थ एवं परिभाषा तथा उसके प्रति भ्रान्तियां	➢ शारीरिक शिक्षा का अर्थ एवं परिभाषा
➢योग का इतिहास	➢ स्वास्थ्य का सम्प्रत्यय,आयाम एवं निर्धारण घटक
➢योग का मानसिक शारीरिक क्रिया विज्ञान, सात चक्र एवं पंच कोष	➢ स्वास्थ्यशिक्षा- सम्प्रत्यय,लक्ष्य,उद्देश्य एवं क्षेत्र
➢ शिक्षकों के लिए योग शिक्षा के लाभ	➢ विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम और स्वास्थ्य संवर्धन में शिक्षक की भूमिका
यूनिट- 2	यूनिट- 2

➢ आसन और उनके लाभ	➢ शारीरिक दक्षता- सम्प्रत्यय प्रभावितकरने वाले घटक लाभ और शारीरिक दक्षता का मापन
➢ आसनो का अभ्यास कहाँ और कैसे? सावधानियां एवं विपरीत संकेत	➢ विद्यालय स्तर पर शारीरिक गतिविधियों की आवश्यकता एवं महत्व
➢ मुद्रा एवं बंध का परिचय तकनीकी, विपरीत संकेत	➢ खाद्य सामग्री का वर्गीकरण, सन्तुलित आहार,विभिन्न पोषक तत्वों की भूमिका,विटामिन एवं उनकी भूमिका कुपोषण खाद्य सामग्री में मिलावट
➢ प्राणायाम का अर्थ तकनीकी,सावधानियां और लाभ	यूनिट- 3
यूनिट- 3	➢ व्यक्तिगत एवं पर्यावरणीय स्वच्छता
➢ ध्यान का परिचय, ध्यान के प्रकार	➢ त्वचा,मुख,नाखून,वस्त्र की देखरेख एवं स्नान आदि
➢ समाधि का परिचय एवं समाधि की अवस्था प्राप्त करने की 6 तकनीकियां	➢ प्राथमिक चिकित्सा का सम्प्रत्यय
➢ भारत में योग प्रशिक्षण के प्रमुख संस्थान	➢ प्राथमिक चिकित्सा,पेटिका एवं विद्यालय में इसका महत्व
यूनिट- 4	यूनिट- 4
➢ स्वास्थ्य का अर्थ,परिभाषा तथा स्वास्थ्य शिक्षा	➢ राष्ट्रीय मलेरिया उन्मूलन कार्यक्रम, अतिसार बीमारी नियंत्रण कार्यक्रम,राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम
➢ शारीरिक व्यायाम का सम्प्रत्यय, संतुलित आहार और स्वच्छता	➢ एस.टी.डी. नियंत्रण कार्यक्रम,राष्ट्रीय परिवार नियोजन कार्यक्रम,पोलियो एवं कुष्ठ नियंत्रण कार्यक्रम
➢ विद्यालयी शिक्षकों के लिए शारीरिक व्यायाम, संतुलित आहार एवं स्वच्छता के ज्ञान की आवश्यकता एवं महत्व	➢ अन्तर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य अभिकरण– डब्ल्यू.एच.ओ.यूनिसेफ,यू एन डी पी
यूनिट- 5	यूनिट- 5
➢ भारत में स्वास्थ्य सुधार की सरकारी परियोजनाएं	➢ योग का परिचय,अर्थ प्रकार एवं आवएयकता,योग विषयक भान्तियाँ
➢ पीने के पानी का सुरक्षित भण्डारण, शुद्धीकरण की विधियां एवं देखभाल	➢ विभिन्न योग मुद्राएं–आसन,सूर्य नमस्कार एवं इसका महत्व
➢ मनसिक स्वास्थ्य का समप्रत्यय,मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले कारक	➢ विद्यालय में चिन्तन का महत्व, विद्यालय में योग अभ्यास का महत्व

➢ मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में शारीरिक व्यायाम तथा योग की भूमिका	➢ शिक्षक के लिए योग का महत्व
➢ प्रैक्टिकम	➢ प्रायोगात्मक कार्य
➢ आसन,मुद्रा,प्राणायाम एवं ध्यान की विभिन्न तकनीकियां	➢ प्राथमिक चिकित्सा,पेटिका का निर्माण एवं विद्यार्थियों के लिए विभिन्न स्थान पर इसका प्रयोग
➢ वृक्षारोपण एवं सफाई की परियोजना	➢ विभिन्न प्रकार की पत्तियों के विषय में सीखना एवं उनका प्रयोग करना
➢ पीने के पानी का संरक्षण एवं शुद्धीकरण की कार्य योजना	➢ साफ पेयजल का रख-रखाव एवं उसकी सफाई की प्रक्रिया
➢ चार्ट तथा मॉडल निर्माण	➢ योग अभ्यास- आसन और चिन्तन

तालिका 6.2.3 : उच्च स्तर पर आयोग द्वारा संचालित एम.एड. और बी.एड.पाठ्यक्रम

अध्याय सप्तम- योग शिक्षा के संस्थान

7.1- योग शिक्षा के प्रमुख विद्यालय

विद्यालयों को शिक्षा प्राप्त करने का बहुत ही अच्छा साधन माना जाता है। वैसे तो शिक्षा कहीं भी प्राप्त की जा सकती है, लेकिन एक निश्चित जगह में शिक्षा प्राप्त करना अपने आप में महत्वपूर्ण स्थान रखता है।योग शिक्षा प्रदान करने के लिए भी विभिन्न तरह की संस्थाओं को स्थापित किया गया है,जहाँ पर विद्यार्थी योग की विभिन्न विधाओं में पारंगत होते हैं।

भारत में योग कई शताब्दियों से अच्छे स्वास्थ्य का भरोसा रहा है। ये न सिर्फ हमारी सेहत का एक जरूरी हिस्सा है, बल्कि हमारी संस्कृति में भी रचा-बसा है। हाल के वर्षो में योग की पहुँच बहुत बढ़ गई है। जहाँ कुछ लोग घर में योग का अभ्यास करते हैं, वहीं कई लोग पारंगत तरीके से योग को समझने व करने के लिए कुछ खास जगहों पर जाते हैं। भारत में ऐसे कई केन्द्र हैं, जहाँ देश विदेश से लोग योग सीखने आते हैं। इस अध्याय में हम योग शिक्षा के पाँच उत्कृष्ट विद्यालयों के बारें में जानेंगे।

योग के प्रमुख विद्यालयों संक्षिप्त वर्णन अग्रलिखित है–

चित्र 7.1.1 : राममणि अयंगर

7.1.1- राममणि अयगर मेमोरियल योग इन्स्टीट्यूट पुणे– इस संस्थान की स्थापना सन् 1975 ई0 में B.K.S अयंगर द्वारा की गयी थी। यह पुणे में स्थित है। राममणि अयंगर मेमोरियल योग संस्थान में अयंगर योग सिखाया जाता है। यहाँ दूर-दूर से विद्यार्थी आकर अयंगर योग सीखतें हैं। यहाँ पर बच्चो और महिलाओं के लिए विशेष कक्षाएं चलाई जाती हैं। पूरे विश्व से लोग यहाँ योग सीखने आते है। अयंगर संस्थान में प्रवेश पाने के लिए पहले मेमोरियल इन्सटीट्यूट,पुण से ही आना होता है क्यों कि यहा पर इसकी डीप स्टडी करवायी जाती है। वर्तमान में इस संस्थान के डायरेक्टर **B.K.S** और उनके पुत्र एवं पुत्री हैं।

पाठ्यक्रम की अवधि– एक माह, मैक्जिमम 6 क्लास एक सप्ताह में अटैन्ड की जा सकती हैं। इस संस्थान के वीडियो आगे दी गया साइड में देखे जा सकते है।

7.1.2- अष्टांग इन्सीटीट्यूट, मैसूर– ये संस्थान मैसूर में स्थित है। यह संस्थान गुरू श्री पट्टाभि जॉइस के उत्तराधिकारियों द्वारा सन् 1930 से चलाया जा रहा है। इस संस्थान में वर्ष भर अरूटांग योग की कक्षाएं चलाई जाती है। यह संस्थान विन्यास पर अधिक ध्यानदेता है। जो ब्रीदिंग आसन है। इस योग संस्थान में कम से कम दो महीने पीले दाखिला लेने के लिए अप्लाई करना पड़ता है।

अवधि– न्यूनतम एक माह, अधिकतम 6 माह।

चित्र 7.1.2 : अष्टांग इन्सटीट्यूट,मैसूर

चित्र 7.1.3 : कृष्णमाचार्य योग मन्दिरम,चेन्नई

7.1.3- कृष्णमाचार्य योग मन्दिरम,चेन्नई

ये योग संस्थान योग गुरू टी.कृष्णनमाचार्य के पुत्र द्वारा चेन्नई में चलाया जा रहा है। यहाँ विणियोग का अभ्यास सिखाया जाता है,जो सांस लेने की तकनीकि से जुड़ा है। इस संस्थान का उद्देश्य लोगो को योग के माध्यम से स्वस्थ्य करने का है। यहाँ शारीरिक और मानसिक रूप से अक्षम बच्चों कृष्णमाचार्य योग मन्दिरम, के लिए स्पेशल क्लास चलाई जातीहै।

अवधि– 2–4 सप्ताह

7.1.4- बिहार स्कूल ऑफ योग,मुंगेर– यह स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा सन् 1964 में शुरू किया गया। यह बिहार में है। बिहार स्कूल ऑफ योग में यौगिक जीवन शैली सिखाई जाती है। इस संस्थान में योग के अलावा मेडीटेशन और सेवा पर विशेष बल दिया जाता है। यहाँ पर योग और मेडीटेशन के बिगनर कोर्स बहुत प्रसिद्ध हैं।

चित्र 7.1.4 : बिहार स्कूल ऑफ योग,मुंगेर

CALENDER		
Course Name	**Month/Duration**	**Age**
Diploma Course Yogic Studies	*1 Year*	*21 Year*
4 Month Course Yogic Studies	*February-May, October-January*	*18 Year*
Yoga Capsules for health for Indian Nationals only	*February 21-27*	*12-75*
Total Health	*March 20-April 3*	-------
Yoga Capsule(Digestive)	*April 24-30*	-------
Hath Yoga (Shatkarma Intensive)	*September 24-30*	*12-75*
Progresive Yog Vidya Training	*October 1-30*	--------
Raj Yog (Asana&Pranayam Intensive)	*October 22-28*	--------
Kriya Yog-Preparatory	*November 5-11*	--------
Yoga Lifestyle Experience	*November 7-February 7*	--------

Yoga Studies Course	February 2-May 29	------
Yoga Studies Course	October 3-January 29	------
Yoga Chakra Servies III	December 19-23	------

तालिका 7.1.1 : बिहार स्कूल ऑफ योग, मुंगेर कैलेन्डर

7.1.5- परमार्थनिकेतन,ऋषिकेश– परमार्थ निकेतन गंगा के तट पर बना हुआ योग स्कूल है। इसकी स्थापना 1942 में उत्तराखण्ड, ऋषिकेश में स्वामी सुखदेवनन्द जी महाराज ने किया था। ये योग शिक्षा के लिए बहुत प्रसिद्ध है और उपयुक्त जगह ऋषिकेश में स्थित है। ये स्कूल जीवन में शान्ति, उमंग, आध्यात्मिक प्रोग्राम और वैदिक हेरीटेज के लिए जाना जाता है। यहाँ विजिटर्स के लिए रोज योग की कक्षाएँ चलाई जाती है। यहाँ पर स्ट्रे मैनेजमेन्ट, एक्यूप्रेशन और रेकी के कोर्स भी करवाए जाते हैं। यहाँ पर प्रत्येक वर्ष मार्च के महीने में अन्तराष्ट्रीय योगा फेस्टीवल आयोजित किया जाता है।

चित्र 7.1.5 : परमार्थ निकेतन, ऋषिकेश

अवधि– दो सप्ताह से एक माह तक।

7.1.6- शिवानन्द योग वेदान्त सेन्टर & आश्रम, केरल और तमिलनाडू– इस संस्था की स्थापना सन् 1952 में स्वामी विष्णुदेवानन्द और स्वामी शिवानन्द सरस्वती ने की थी। यहाँ का शिक्षण योगा के बिन्दुओं पर आधारित है। Postures, Breathing, Relaxation, Medition and Diet. भारत में इनके तीन आश्रम है– धनवन्तरी आश्रम नैय्यर धाम, मीनाक्षी आश्रम मदुरई, शिवानन्द कुटिर उत्तरकाशी।

अवधि– **Ranges from two to four weeks.**

चित्र 7.1.6 : शिवानन्द योग वेदान्त सेन्टर

चित्र 7.1.7 : योगा इन्सटीट्यूट,मुम्बई

7.1.7- योगा इन्सटीट्यूट, मुम्बई– यह संस्था भारत में तथा संसार में सबसे प्राचीन संस्था है। यह सन् 1918 में श्री योगेन्द्र जर द्वारा स्थापित की गई।

अवधि– 2–21 दिन, रेगुलर योगा क्लासेस।

CALENDER 2017[1]	
Course	**Month/Duration**
3 Month TTC (Teacher Training Course) Residential	22April-17 July
7 Days Camps-"Insite in to Yoga" (Residential)	22-28 April
7 Days Camps-"Insite in to Yoga" (Non Residential)	22-28 April
Specific Health Camp-Orthopaedic (One Day Camp)	23 April
1 Month TTC (Teacher Training Course) Residential & Non Residential	1 May
Specific Health Camp Weight Management, Cardiac Hypertension	6 May,7 May
7 Days Camps-"Insite in to Yoga"(Non Residential) (Hindi)	13-19 May
Specific Health Camp Womens, Stress Management	13 May,14 May
Specific Health Camp Diabetes,	4 June
Specific Health Camp Respiratory,Meditation,Life Management	10 ,11 ,17, 18 June
Specific Health Camp Pregnancy Atenatal Post Natl	18-19December

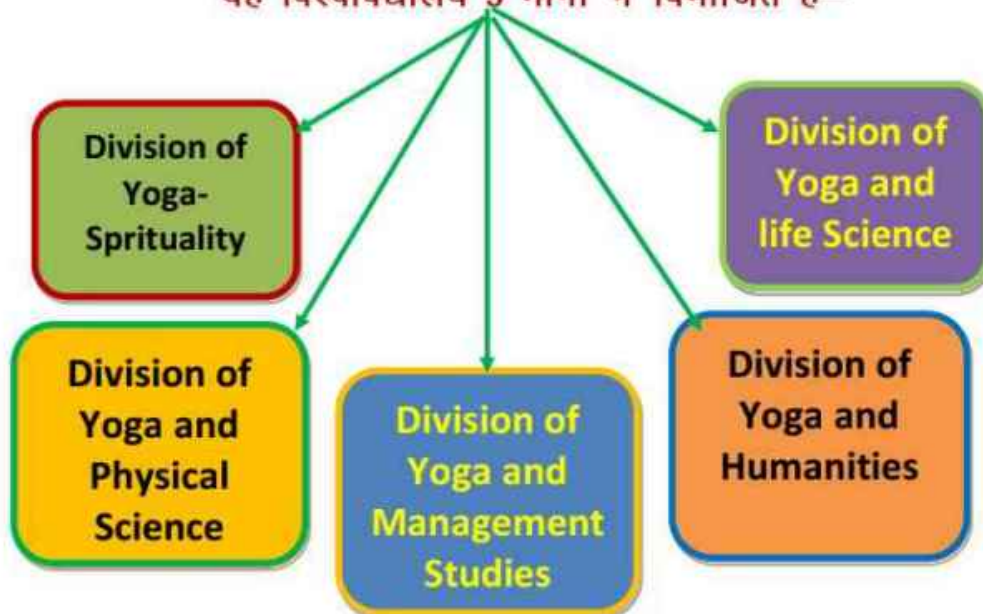
तालिका 7.1.2 योगा इन्सटीट्यूट,मुम्बई, कैलेन्डर

7.2- योग शिक्षा के प्रमुख विश्वविद्यालय

योग शिक्षा के बढ़ते हुए क्षेत्र में विश्वविद्यालय बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर रहें हैं। अब उच्च शिक्षा में योग का क्षेत्र विस्तारित हो रहा है। सर्टीफिकेट कोर्सेस के अलावा, पी.एच.डी.,एम.ए, बी.एस.सी.,एम.एस.सी. तथा अन्य प्रकार के अनेक कोर्स विश्वविद्यालय और उनके द्वारा संचालित पाठ्यक्रमों का संक्षिप्त विवरण अग्रलिखित है–

7.2.1- स्वामी विवेकानन्द योग अनुसंधान संस्थान (S-VYASA)

यह विश्व की श्रेष्ठतम योगा यूनीवर्सिटी है। इस विश्वविद्यालय का स्थान डीम्ड यूनीवर्सिटी में आता है। यह संस्थान बेंग्लोर में स्थित है। यह विश्व विद्यालय स्वामी विवेकानन्द की योग शिक्षा पर आधारित है। वर्तमान में 'रामचन्द्र जी भाट' विश्वविद्यालय के वाइस चांसलर हैं। यह विश्वविद्यालय विशेष रूप से दो क्षेत्रों के लिए प्रसिद्ध है– एक योगा रिसर्च ओर दूसरा योगा थेरपी। इसका मुख्य कैम्पस विवेकानन्द रोड़ प्रशान्ति कुटिरम, बैंगलुरू में है।

चित्र 7.2.1 : S-VYASA

चित्र 7.2.2 : S-VYASA के भाग

Regular Course-

- PHD (Yoga)* Doctor of Philosophy in Yoga.
- M.D.(Ypga and Rehabilitation).
- M.SC.(Yoga Theropy).
- Post Graduate Diploma in Yoga Theropy (PGDYT).
- Post Graduate Diploma in Yoga Theropy for (Doctors) PGDYT (D).
- B.SC(Yoga Therapy) B.SC (Yoga and Consciousness).
- BNYS (Bachelor of Naturopopathy and Yogic Sciences).
- Yoga Instructor Course (YIC).

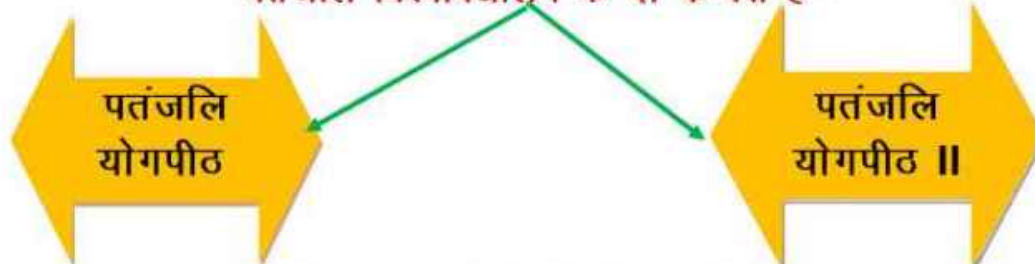
यहाँ पर कम समय और लम्बे समय वाले योगा कोर्सेज जैसे M.A. व Ph.D आदि कराई जाती है। यह विश्वविद्यालय यू.जी.सी. से सम्बद्ध है। अब तक यहाँ से 50 Ph.D, 100 Mscs, और 350 विद्यार्थी अन्य विभिन्न विधाओं के हैं। यहाँ पर भारतीय और विदेशी विद्यार्थी दोनो ही योग शिक्षा ग्रहण करते हैं। इसमें दूरस्थ शिक्षा की भी व्यवस्था है।

7.2.2- पतंजलि योगपीठ

पतंजलि योगपीठ भारत का सबसे बड़ा योग शिक्षा संस्थान है। इसकी स्थापना 'स्वामी रामदेव' द्वारा योग का अधिकाधिक प्रचार करने एवं इसे सर्वसुलभ बनाने के उद्देश्य से की गयी थी। यह हरिद्वार में स्थित है। 'आचार्य बालकृष्ण' इसके महासचिव ह। यह विश्वविद्यालय 2006 में स्थापित किया गया।

चित्र 7.2.3 : पतंजलि योगपीठ

पतंजलि योगपीठ ट्रस्ट जल्द ही असम के चिरांग जिले में पतंजलि पंचगव्य अनुसंधान केन्द्र बनाने की तैयारी कर रहा है। हाल ही में स्वामी रामदेव के सहयोगी 'आचार्य बालकृष्ण' ने इसका उद्घाटन किया। इस अनुसंधान केन्द्र में विलुप्त हो रही स्वदेशी गायों और विषाक्त कृषि उत्पादन के क्षेत्र में रिसर्च किया जाएगा।

पतंजलि विश्वविद्यालय के दो कैम्पस है–

चित्र 7.2.4 : पतंजलि विश्वविद्यालय कैम्पस

Course

- B.A with Yoga Science.

- B.Sc in Yoga.
- P.G.Diploma in Yoga.
- M.A. Yoga.
- M.Sc Yoga.
- Ph.D in Yoga.

Certificate Course

- Yoga Therapy, PanchKarma

Short Term Course

- Yoga Therapy

7.2.3- मोरार जी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

यह संस्थान भारत का एक शिक्षा संस्थान है, जो योगा की संस्कृति के उन्नयन की दिशा में कार्यरत है। यह भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के आयूष विभाग द्वारा स्थापित किया गया था। मोरार जी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान भारत सरकार के आयूष विभाग के अन्तर्गत स्वायत्त संस्थान है। इसका मुख्य उद्देश्य योग शिक्षा की योजना बनाना और प्रोसेसिंग को आगे बढ़ाना है। योग शिक्षा का प्रशिक्षण देना रोगोपचार तथा शोध आदि की शिक्षा इस संस्थान द्वारा प्रदान की जाती है। इसका लक्ष्य योग दर्शन को गहराई से आगे बढ़ाना है और लोगों के बीच शास्त्रीय योग अभ्यास आधारित होसंस्थान का मुख्य दृष्टिकोण सभी लोगों को स्वास्थ्य समानता और खुशहाल बनाना है।

चित्र 7.2.5 : मोरार जी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

मोरार जी देसाई विश्वविद्यालय द्वारा योग शिक्षा द्वारा लागू किए गए पाठ्यक्रमों का उल्लेख अग्रलिखित तालिका द्वारा प्रस्तुत किया जा रहा है-

List of Course			
*Educationl Course	Duration	Time	Fee
1. Yoga Science for 10+2 Student	3 Year/6 Semester	7.00am-3.00 pm	22,000
2. Diploma in Yoga Science For Gratuates	1 Year/2 Semester	7.00am-3.00 pm	6550
3. Certificate course in Yoga Science for Special Interest Groups	$3^{1}/_{2}$ Month	10.am-5:30 Pm from Mon to Fri, 7-11am Sat	Nill
Yoga Training Classes			
4. Foundation Course in Yoga Science	1 Month	7-9am,3:30-5:30pm	10,000
5. Certificate in Yogasana for Health Promotion	3 Month	4:30-7:30 pm	6000
6. Certificate in pranayanm And Meditation for health Promotion	3 Month	4:30-7:30 pm	6000
*Educational Course			
*Monthly Yoga Classes of MDNIY	1 Month	6-7am,7-8am, 8-9am,5:30-6:30pm	500
* MDNIY' s Pranayama and Meditation Classes	1 Month	7-8am,8-9am	500
* MDNIY's Weekend Yoga Class	2Days Sat and Sun	7-9am	500
* Yoga for children	1Month(May-Jun)	7-9am	500
*Individual Yoga Class	Maximum 1Hour	10am-4pm	100

तालिका 7.2.1 : **MDNIY- List of course**

7.2.4- देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार

देवसंस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार में सिमत है। इस संस्थान की स्थापना गायत्री परिवार के पित्रपुरूष पं. श्री राम शर्मा आचार्य द्वारा 11 अप्रैल 2002 में की गयी थी। यह संस्थान पं. श्री राम और शक्तिस्वरूपा परम वदंनीया माता भगवती देवी शर्मा का एक दिव्य स्वप्न था,जो मूर्त रूप लेकर इस युग की एक अभिनय संस्था है। इसकी स्थापना उत्तरांचल

विधानसभा से परित देवसंस्कृति विश्वविद्यालय विधेयक 2002 के अन्तर्गत वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शान्तिकुंज, हरिद्वार द्वारा की गई है।

इसकी स्थापना का उद्देश्य राष्ट्र के युवाओं को निखार-संवार कर श्रेष्ठतम् नागरिक व विषय विशेषज्ञ बनाने के साथ-साथ महामानव और देव मानव बनाना है,जिससे मनुष्य में देवत्व उतरे और धरती पर स्वर्ग के अवतरण का स्वप्न साकार हो सके।

विश्वविद्यालय का शिक्षण एवं शोध चार संकाओं-शिक्षा,स्वास्थ्य,साधन और स्वावलम्बन द्वारा संचालित होगा। प्रारम्भिक अवस्था में शिक्षा संकाय के अन्तर्गत केवल मनोविज्ञान और योग विषय में एम.ए/एम.एस.सी. तथा योग के डिप्लोमा और सर्टिफिकेट के पाठ्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं।

चित्र 7.2.6 : देव संस्कृति विश्वविद्यालय,हरिद्वार

एक अन्तर्राष्ट्रीय वर्कशॉप भी योग और इण्डिक अध्ययन देवसंस्कृति विश्वविद्यालय द्वारा 21 फरवरी से 4 मार्च तक आयोजित किया गया था। प्रतिभागियों के लिए भारतीय संस्कृति और योगा को समझने के लिए एक बहुत ही अच्छा अवसर था। प्रतिदिन इस कैम्प में सुबह योगा की प्रैक्टिस करवाकर प्रतिभागियों को तरोताजा महसूस कराया जाता था। विश्वविद्यालय में शिक्षकों के अलावा विशेषज्ञ भी प्रतिभागियों को विभिन्न विषयों जैसे मानवीय विकास, प्रज्ञा योग,पंचकर्म,नेचुरोपैथी तथा एक्यूप्रेसर आदि का ज्ञान कराया जाता था।

भारत के प्रमुख योग विश्वविद्यालयों की सूची

1.गुरूकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय,हरिद्वार

Website- www.gkvharidwar.org

Courses Offered:

- M.A./ M.Sc. in Human Consciousnes Yogic Sci.
- G.D. in Human Consciousness & Yogi Sciences
- M.A./B.Sc. Yoga
- Diploma in Yoga Sciences (Distance Mode)
- Certificate Course in Yoga

2. कैवल्यधाम, लोनावाला, पुने

Website- www.kdham.com

Courses Offered:

- G.D. Yoga Therapy
- G.D. in Yoga Education
- Advanced Teacher Training Course
- Certificate Course in Yoga
- Certificate Course in Traditiona Texts in Yoga
- Certificate Course for Yoga Teachers SPA Therapies
- Basic Course in Yoga and Ayurveda

3. गुजरात विश्वविद्यालय

Website- www.gujratunoversity.org.in

Courses Offered:

- Diploma in Yoga Education (SAP)

4. भावनगर विश्वविद्यालय

Website- www.mkbhavani.edu.in

Courses Offered:

- Diploma in Naturopathy & Yogic Scie
- Diploma in Yoga

5. नार्थ गुजरात विश्वविद्यालय

Website- www.ngu.nic.in

Courses Offered:

- Diploma in Yoga Education

6.राम मनोहर लोहिया अवध,विश्वविद्यालय

Website- www.rmlau.nic.in

Courses Offered:

- G.D. in Yoga Therapy

7. लखनऊ विश्वविद्यालय

Website- www.lkounic.ac.in

Courses Offered:

- M.A. Yoga
- G.D. Naturopathic Science & Yoga

8. मंगलौर विश्वविद्यालय

Website- www.mangaloreuniversity.ac.in

Courses Offered:

- B.Sc. Yogic Science
- G.D. in Yogic Sciences
- Certificate Course in Yogic Science

9. कर्नाटका विश्वविद्यालय

Website- www.mangaloreuniversity.ac.in

Courses Offered:

- G.D. in Yoga Studies
- Certificate Course in Yoga Studies

10. हरी सिंह गौर विश्वविद्यालय

Website- www.dhsgsu.ac.in

Courses Offered:

- B.Sc. / M.A. Yoga
- M.A. Yoga

11. जिवाजी विश्वविद्यालय

Website- www.jiwaji.edu

Courses Offered:

- G.D. in Yoga Therapy
- Diploma in Yoga
- Certificate in Yoga

12. रानी दुर्गावती विश्वविद्यालय

Website- www.radunijbpin.org

Courses Offered:

- Human Consciousness & Yogic Scien
- G.D. in Yoga
- Certificate Course in Yoga

13. एम.जी.सी.जी विश्वविद्यालय

Website- www.ruraluniversity-chitrkoot.org

Courses Offered:

- G.D. in Naturality & Yogic Science
- Human Consciousness & Yogic Scien

14. एस.जी.बी अमरावती विश्वविद्यालय

Website- www.sgbau.ac.in

Courses Offered:

- G.D. in Yoga Therapy
- Diploma in Yoga Education

15. बरकातुल्ला विश्वविद्यालय

Website- www.bubhopal.nic.in

Courses Offered:

- Phil. in Yogic Science
- M.A. / M.Sc. in Human Consciousnes Yoga Science
- G.D. in Stress Management (Yoga)
- G.D. in Yoga Therapy
- G.D. in Yogic Science
- Certificate in Yogic Science

16. उत्कल विश्वविद्यालय

Website- www.utkal-university.org

Courses Offered:

- G.D. in Yoga Education

17. जादवपुर विश्वविद्यालय

Website- www.jaduni.edu.in

Courses Offered:

- G.D. in Yoga Therapy

24. जम्मू विश्वविद्यालय

Website- www.jammuuniversity.in

18. पं. रविशंकर शुक्ला विश्वविद्यालय

Website- www.prsu.ac.in

Courses Offered:

- M.A. Applied Philosophy & Yoga
- G.D. in Yoga
- Certificate Course in Yoga

19. महर्षि दयानन्द सरस्वती विद्यालय

Website- www.mdsuajmer.ac.in

Courses Offered:

- Diploma in Yoga Science
- Certificate Course in Yogic Science
- Yoga Instructor Certificate Course
- Yoga Therapy for Ailments

20. हेमवती नन्दन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय

Website- www.hnbgu.ac.in

Courses Offered:

- M.A. Yoga & Alternative Therapies
- G.D. in Yogic Science
- Certificate Course in Yoga

21. आन्ध्रा विश्वविद्यालय

Website- www.andhrauniversity.info

Courses Offered:

- PG Diploma in Yoga

22. राष्ट्रीय संस्कृति विद्यापीठ विश्वविद्यालय

Website- www.rsvidyapeetha.ac.in

Courses Offered:

- Acharya (M.A.) in Sankhya Yoga
- PGD in Yoga Therapy and Stress management
- PGD in Yoga Vijnan (DistanceMode)

23. नार्थ महाराष्ट्र विश्वविद्यालय

Website- www.nmu.ac.in

Courses Offered:

- Vocational Yogic FoundationCourse

30. जयनरायन बी.एस.विश्वविद्यालय

Courses Offered:

- Diploma Course in Yoga
- Diploma Course in Yoga
- Advance Certificate Course in Yoga
- Certificate Course in Yoga

25. गुजरात आयुर्वेद विश्वविद्यालय

Website- www.ayuevedauniversity.edu.in

Courses Offered:

- G.D. in Yoga & Naturopathy
- B.Sc. Yoga
- Certificate in Yoga and Naturopathy Therapies

26.डॉ. भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय

Website- www.dbrau.ac.in

Courses Offered:

- Diploma in Yoga Education

27. M.J.P रोहिलखण्ड विश्वविद्यालय

Website- www.mjpru.ac.in

Courses Offered:

- G.D. in Yoga

28.यूनीवर्सिटी ऑफ मुम्बई विश्वविद्यालय

Website- www.mu.ac.in

Courses Offered:

- Advance Diploma in Yoga
- Diploma in Yogic Education
- Certificate in Yoga

29. अन्नामलाई विश्वविद्यालय

Website- www.Annamalaiuniversity.ac.in

Courses Offered:

- B.Sc. Yoga
- G.D. in Yoga

Website- www.jnvu.edu.in

Courses Offered:

- Diploma in Yoga Education

31. बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय

Website- www.bhu.ac.in

Courses Offered:

- Diploma in Naturopathy & Yoga Therapy

32. कुरूक्षेत्र विश्वद्यालय

Website- www.kuk.ac.in

Courses Offered:

- M.A. Music, Yoga & Health
- PG Diploma in Yoga

33. हिमांचल प्रदेश विश्वविद्यालय

Website- www.hpuniva.nic.in

Courses Offered:

- M.A.in Yoga
- G. Diploma in Yoga

34. बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय

Website- www.bujhansi.org

Courses Offered:

- PG Diploma in Yoga

35. पंजाब विश्वविद्यालय

Website- www.puchd.ac.in

Courses Offered:

- Ed. (Yoga)
- Ed. (Yoga)

36. एम.एल सुखदाई विश्वविद्यालय

Website- www.mlsu.ac.in

Courses Offered:

- G. Diploma in Yoga

37. जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय

Website- www.jvbi.ac.in

Courses Offered:

- M.A. in Yoga
- B.Sc. in Yoga

तालिका संख्या 7.2.2 : भारत के प्रमुख योग विश्वविद्यालय की सूची

अध्याय अष्टम- योग शिक्षा का आलोचनात्मक अध्ययन

8.1- पाठ्यपुस्तकों में योग शिक्षा का आलोचनात्मक अध्ययन

आलोचनात्मक अध्ययन किसी भी अध्ययन का बहुत ही महत्व्पूर्णपहलू होता है बिना आलोचना के किसी भी अध्ययन को गुणवत्तापूर्ण नहीं बनाया जा सकता है। यद्यपि योग शिक्षा अपने आप में बहुत ही गुणात्मक शिक्षा है, इसमें किसी तरह की आलोचना की आवश्यकता नहीं हैं, लेकिन विभिन्न विद्यालयी बोर्डो में अपनी–अपनी आवश्यकतानुसार योग शिक्षा के पाठ्यक्रम को शामिल किया गया है, उनमें कुछ कमियां भी दृष्टिगोचर होती है जिनके सुधार के लिए प्रस्तुत अध्ययन में कुछ सुधारात्मक सुक्षाव प्रस्तुत किए जा रहे हैं।

वर्तमान में योग का महत्व बहुत बढ गया है तथा इसके बढ़ते हुए क्षेत्र को दंखते हुए अब इसे शिक्षा का एक अनिवार्य विषय बना दिया गया। अब योग की विभिन्न पाठ्य पुस्तकें भी उपलब्ध हैं। योग शिक्षा की पाठ्यपुस्तकों का आलोचनात्मक अध्ययन अग्रलिखित है–

➢ योग शिक्षा की बहुत सी पाठ्यपुस्तकें हैं, जिनमें सिर्फ लिखित सामग्री ही उपलब्ध हैं, उनमें किसी तरह की प्रदर्शनात्मक सामग्री उपलब्ध नहीं हैं। यू.पी. बोर्ड में योग को शारीरिक शिक्षा के पाठ्यक्रम में शामिल किया गया है, इसको सिर्फ एक यूनिट में ही दर्शाया दिया गया गया है। जबकि CBSC बोर्ड में योगा की अलग से पाठ्यपुस्तक शामिल की गई है।

➢ पाठ्यपुस्तकों को और आकर्षक बनाने के लिए विभिन्न यौगिक विधाओं के प्रत्येक स्टेप के चित्र भी शामिल करना चाहिए जो कि नहीं किया जा रहा है, सिर्फ एक चित्र के माध्यम से ही बता दिया जाता है।

8.1.1. प्राथमिक स्तर

प्राथमिक स्तर पर योग शिक्षा को विद्यालयी पाठ्यक्रम में शामिल कर लिया गया है। प्राथमिक स्तर पर विद्यार्थियों को सामान्य यौगिक क्रियाएं ही सिखाई जाती हैं। जैसे– खेल–खेल में योगाभ्यास आदि। प्राथमिक स्तर पर NCERT और CBSC ने भी योग पाठ्यपुस्तकों को शामिल किया है। CBSC बोर्ड ने तो प्रत्येक कक्षा के लिए अलग–अलग किताबें शामिल की हैं, लेकिन NCERT ने प्राथमिक स्तर के लिए एक ही पाठ्यपुस्तक शामिल की है।

8.1.2- माध्यमिक स्तर

माध्यमिक स्तर में भी NCERT बोर्ड ने योग शिक्षा की पाठ्यपुस्तक को शामिल किया गया है। इसमें बहुत सी पाठ्यवस्तु को आगे की कक्षाओं में पुनः शामिल कर दिया गया है जबकि CBSC बोर्ड में प्रत्येक कक्षा के लिए अलग–अलग पाठ्क्रम शामिल किया गया है और जो भी विषयवस्तु पुनः शामिल की गई है उसे विस्तृत रूप में या अपने द्वितीय स्तर को शामिल किया गया है। UP बोर्ड में तो शारीरिक शिक्षा एवं स्वास्थ्य की पाठ्यपुस्तक में एक यूनिट योग शिक्षा का दिया गया है। जो विद्यार्थियों को योग का अल्प ज्ञान ही करातीं हैं। UP बोर्ड में विद्यार्थियों को किसी भी प्रकार की प्रदर्शनात्मक सामग्री नहीं दिखाई जाती है।

8.1.3- उच्च स्तर

उच्च स्तर पर तो योग का महत्व बहुत बढ़ गया है। अब उच्च स्तर पर योग से Ph.D, P.G, B.A, B.Sc, M.Sc. तथा अन्य इसी तरह के पाठयक्रम हैं। अब शिक्षा विभाग B.Ed तथा M.Ed के पाठ्यक्रम में योग की अनिवार्य रूप से शामिल किया गया है। उच्च स्तर पर योग का जो भी पाठ्यक्रम है उसमें बहुत सी विधाएँ ऐसी हैं जो कि बिना प्रदर्शन के समझी नहीं जाती हैं, जो कि पाठ्यक्रम में शामिल नहीं की गई हैं। M.Ed तथा B.Ed के पाठ्यक्रम में सिर्फ थ्योरी का ही अध्ययन करवाया जाता है उन पाठ्यक्रमों में किसी भी प्रकार की DVD तथा अन्य साधन शामिल नहीं है।

अन्य डिग्री कोर्सेस में भी इसकी उचित व्यवस्था नहीं है। बहुत सी संस्थाओं में तो जो शिक्षक अन्य विषयों को पढ़ाते हैं, वही योग के विषय को भी पढाते हैं जिन्हे योग का पूर्ण ज्ञान नहीं होता है वह सिर्फ पाठ्यक्रम को पूरा कराने की जल्दबाजी में ही रहते हैं। अतः योग्य तथा प्रशिक्षण प्राप्त योग के शिक्षकों को ही नियुक्त किया जाना चाहिए।

एक अन्य बात है कि पाठ्यक्रम के आधार पर पाठ्यपुस्तकें भी विद्यार्थियों को उपलब्ध नहीं हो पा रहा हैं जिससे विद्यार्थियों का ज्ञान अधूरा रह जाता है। पाठ्यपुस्तकों में योगाभ्यास से सम्बन्धित चित्रों की भी कमी पायी गयी है और जो चित्र दिये गए हैं वह सिर्फ उस यौगिक विधा का परिचय दे रहे हैं। पाठ्यपुस्तकों में प्रत्येक यौगिक विधा का स्टेप बाई स्टेप चित्रण नहीं किया गया है। अतः पाठ्यपुस्तकों में उपरोक्त सुधार किया जाना चाहिए।

अध्याय नवम- योग शिक्षा के आधुनिक आयाम

9.1- योग शिक्षा की प्रमुख वेबसाइट्स

योग शिक्षा के औपचारिक और अनौपचारिक साधनों के अलावा वर्तमान में अनेक अन्य आयाम भी हैं जैसे– मोबाइल फोन, टी.वी, यू ट्यूब तथा ऑनलाइन योगा क्लास आदि। इन सभी आयामों के माध्यम से भी घर बैठे योगा आसानी से सीखा जा सकता है।

योग शिक्षा की प्रमुख वेबसाइट्स अग्रलिखित है–

क्र.सं.	विषय	वेबसाइट
I	योगः उत्पत्ति,इतिहास	www.meg.gov.in-focus-topic-hi>yoga+lt
ii	मूल्याधारित शिक्षा एवं योग	www.bhartvidya.org>yoga>myweb>valu
iii	योग का महत्व	www.hindi.webdunia.com>yoga-articlees
iv	योग और योगासन	https://books.google.co.in.>books
V	योगासन–विकीपीडिया	https://hi.m.wikipedia.org>wiki
vi	योग के 10 प्रमुख आसन, लाभ	www.achhikhabar.com>2016/06/21>t
vii	योगासन की विधियां	www.svyambanegopal.com
viii	योगासन के प्रकार और फायदे	www.hindigyan.com>2016/08>yoga-k
ix	योगासन के प्रकार	www.m.onlymyhealth.com>search
X	योगासन एवं आसन के मुख्य प्रकार	www.patanjaliyog.in>article
xi	योगासन के प्रकार और लाभ	www.mnaidunia.jagran.com>national-differn
xii	पंच प्रमुख योग मुद्रा	www.hindi.webdunia.comyoga-mudra
xiii	योग मुद्राओं का ज्ञान	www.hindi.webdunia.comyoga-mudra
xiv	सांख्यमुद्रा की विधि, लाभ	www.m.onlyhealth.com
xv	वरूण मुद्रा,विधि,लाभ	www.m.onlyhealth.com
xvi	योग मुद्रा,विधि,लाभ	https://sites.google.com/site/ncs976089/mudra-yoga
xvii	The school yoga project, Little Flower Yoga	https://littlefloweryoga.com/programs/the-schoolyoga project

तालिका 9.1 : योग शिक्षा की प्रमुख वेबसाइट

9.2- दूरदर्शन में योग कार्यक्रम

वर्तमान में योग का बहुत अधिक महत्व बढ़ता जा रहा है। इसके प्रचार–प्रसार में दूरदर्शन ने अहम भूमिका अदा की है। आज दूरदर्शन के माध्यम से प्रत्येक व्यक्ति घर बैठे ही अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए उपाय खोज सकता है।

आजकल बच्चों की पढ़ाई से सम्बन्धित विभिन्न प्रकार के टी.वी. प्रोग्राम, विभिन्न चैनलों के माध्यम से प्रस्तुत किए जाते हैं, जिसमें विद्यार्थियों से सम्बन्धित विभिन्न शैक्षिक कार्यक्रमों का प्रसारण किया जाता है, जिनके माध्यम से विद्यार्थी प्रत्यक्ष ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं।

योग से सम्बन्धित टी.वी. चैनल अग्रलिखित हैं–

क्र.सं.	चैनल का नाम	कार्यक्रम	समय
I	आस्था चैनल	➢ योग शिविर (स्वामी रामदेव जी) ➢ शिव योग (अवधूत बाबा शिवा नन्द जी) ➢ ध्यान योग (स्वामी रामदेव महाराज) ➢ योग (स्वामी रामदेव महाराज)	8:00pm-9:00pm 11:20-11:40pm 4:00am-4:40am 4:40am-7:30am
Ii	संस्कार चैनल	➢ शिव योग ➢ योग ऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज	8:10-8:30pm 9:00-1:00pm
Iii	India T.V.	➢ योग भगाए रोग	

तालिका 9.2 : योग से सम्बन्धित टी.वी.चैनल

9.3- यू–ट्यूब चैनल्स

वर्तमान में मोबाइल फोन भी शिक्षा का एक सशक्त माध्यम बन गया है। फोन में विभिन्न प्रकार के एप्लीकेशन होते है, जिनसे शिक्षा प्राप्त की जा सकती है। उन्ही एप्लीकेशन में से यू ट्यूब में विषय से सम्बन्धित विभिन्न प्रकार के वीडियो अपलोड रहते हैं। योग की जितनी भी विधाएं है, उन सभी की वीडियो अभ्यास करते–कराते हुए दिखाए जाते है, जिसके माध्यम से हम घर बैठे आसानी से योगा स्टेप सीख सकते हैं।

योगा से सम्बन्धित यू ट्यूब चैनल्स के नाम अग्रलिखित हैं–

Chanal Name & Website	विवर
9.3.1- **Yoga with Adriene** https./www.m.youtube.com>user>yogawithadrien.	योगी जो योग के बड़े चैनल को पसन्द करते है और योगा को क्रमानुसार सीखना चाहते है, वे इस चैनल के माध्यम से सीख सकते है।

9.3.2- **Yoga with tim** www.m.youtube.com>user>yogawithtim	वह योगी जो अपने कार्य पर निर्भर रहता है और अपना शारीरिक विकास योगाभ्यास के माध्यम से करना चाहता है वह इस चैनल के माध्यम से सीख सकता है।
9.3.3- **Kino yoga** www.m.youtube.com>user>kinoyoga	योगी जो गहराई से योगाभ्यास करना चाहता है, और एक अच्छे व्यवसाय मे अपने हाव–भाव की जानकारी को विकसित करना चाहता है। वह इस चैनल के माध्यम से सीख सकते हैं।
9.3.4- **Tara stiles** www.m.youtube.com>user>tarastiles	योगी जो विश्व प्रसिद्ध अनुदेशक से सीखना चाहता है वह इस चैनल के माध्यम से सीख सकते हैं।
9.3.5- **Ali kmaenova interval yoga** www.m.youtube.com>user>alikmaenovaintervalyoga	योगी इस चैनल के माध्यम से सभी स्तर के चुनौतीपूर्ण योग सीख कर अपने दिमाग व शरीर को स्वस्थ बना सकता है।
9.3.6- **Brettlarkin Yoga** www.m.youtube.com>user>brettlareinyoga	योगी जो निरविकृत (हानि रहित) योगा अभ्यास करना चाहता है, वह योगा और ध्यान में उपयोगी जानकारी इस चैनल से प्राप्त कर सकता है।
9.3.7- **Yaga Candace** www.m.youtube.com>user>yogacandace	जो तीव्र और साधारण योग देखना व सीखना चाहता है वह इसके माध्यम से सीख सकता है।
9.3.8- **Fight Master yoga** www.m.youtube.com>user>fightmasteryoga	कोई अनुभव स्तरी योगी यहाँ सभी प्रकार के चुनौती पूर्ण यौगिक विधाओं का ज्ञान प्राप्त कर सकता है।
9.3.9- **Sadie Nardina** www.m.youtube.com>user>sadienardina	योगी इसके माध्यम से तीव्र, प्रत्यक्ष, उपयोगी और अनोखा योगा, योग्य अध्यापक से सीख सीखता है।
9.3.10 **Sen Vigefitness-for the guys** www.m.youtube.com>user>senvigefitness-fortheguys	सभी योगी, जो जमीन पर लेटकर अभ्यास करना चाहते है, योगी ड्यूट भी आपको चुनौतीपूर्ण योगा सिखाता है।
9.3.11 **Kinetic Vigilantes** www.m.youtube.com>user>kineticvigilantes	यह उनके लिए है, जो प्रसिद्ध जोड़ा योगा को पसन्द करते हैं तथा उपयोगी जानकारी सीखना चाहते हैं और स्वादिष्ट खाना तथा स्वास्थ्य मात्रा की भी जानकारी प्राप्त करना चाहते हैं।

9.3.12 **Cosmic Kids Yoga** www.m.youtube.com>user>cosmickidsyoga	यह उनके लिए जो अपने बच्चों को मौज, मस्ती, आरामदायक,आकर्षक और शैक्षिक वातावरण के माध्यम से योगा की जानकारी देना चाहते हैं।
9.3.13 **Yoga TX** www.m.youtube.com>user>yogatx	योगी जो प्रसार कक्ष या किसी और वातावरण में या अपने घर पर आराम से सीखना चाहते है, वह इसके माध्यम से सीख सकते हैं।
9.3.14 **Bad Yogi** www.m.youtube.com>user>badyogi	योगी जो अपने योगाभ्यास को वास्तविक रूप से और अपने अध्यापक के माध्यम से प्रमाणिकता के साथ सीखना चाहते हैं, वे सीख सकते है।
9.3.15 **Ekhard Yoga** www.m.youtube.com>user>ekhardyoga	कोई भी और कहीं भी हो तो इस चैनल के माध्यम से हर तरह का योगा सीख सकता है।
9.3.16 **Yogi nora** www.https.//m.youtube.com>user>yoginora	योगी जो सन्तुलित स्वादिष्ट आहार और जीवन शैली अपनाता है और स्वास्थ भोजन विधि प्राप्त करना चाहता है, वह योगा कक्ष के अतिरिक्त भी व्यापक जानकारी प्राप्त कर सकता है।
9.3.17 **Yogi Approved** www.m.youtube.com>user>yogiapproved	कोई भी स्वस्थ, खुशहाल और सन्तुलित जीवन शैली चाहता है तो हम उस सभी योगा को पसन्द करते हैं जो स्वास्थ्य को महत्व देता है। उन्ही योगाभ्यासों को प्राथमिकता दी जाती हैं।

तालिका संख्या 9.3 : यू ट्यूब चैनल

9.4- योगा ब्लॉग्स

ब्लॉग को भी शिक्षा का एक महत्वपूर्ण साधन माना जाने लगा है। ब्लॉग्स साधारणतयः लेखक के व्यक्तित्व या किसी विशेष उद्देश्य को प्रस्तुत करता है। जैसे–खाना बनाने की विधि या फिर अन्य किसी भी क्षेत्र के ब्लॉग्स अलग– अलग भी होते हैं। विषय से सम्बन्धित ब्लॉग्स में हर तरह की जानकारी तथा सूचनाएं उपलब्ध होती हैं। ब्लॉग्स में समय–समय पर नई–नई तकनीकियां व विचार प्रस्तुत किए जाते हैं। जिनके माध्यम से सम्बन्धित विषय के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

योग से सम्बन्धित विभिन्न ब्लॉग्स भी तरह–तरह की यौगिक विधाओं तथा उनसे सम्बन्धित महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करते हैं। योगा से सम्बन्धित कुछ महत्वपूर्ण ब्लॉग्स अग्रलिखित हैं–

योगा ब्लॉग्स

Blog Name&Picture	सम्बन्धित विषय
9.4.1 Little Flower Yoga www.littlefloweryoga.com>blog	इस ब्लॉग में बच्चों के लिए विभिन्न तरह के योग से सम्बन्धित,विचार,टिप्स और कहानियाँ मिलती हैं। इसमें जो भी विचार शामिल किए जाते हैं, वह रिसर्च और किताबों की समीक्षा करके ही की जाती है।
9.4.2 https://www.yogajournal.com>blog	यह ब्लॉग योग जीवन से सम्बन्धित सबसे महत्व्पूर्ण ब्लॉग है। यह सभी अभ्यासकर्ताओं के लिए महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करता है। इसमें व्यक्ति अपने आपको स्वास्थ्य व खुशहाल रखने क लिए विभिन्न यौगिक विधाओं से सम्बन्धित वीडियो तथा टिप्स जान सकते हैं।
9.4.3 www.tarastyles.com>blog	इस ब्लॉग के माध्यम से योगियों कों स्वयं देखकर योगाभ्यास करने के साधन जैसे वीडियोज आदि उपलब्ध कराए जाते हैं।
9.4.4 www.sprityoga.com	इस ब्लॉग के माध्यम से आत्मा की एकाग्रता का विकास करना सिखाया जाता है। इसमें कुंडलिनी योग के बारे में बताया गया है।
9.4.5Yoga Dork www.mindbodysolutions.org>yoga-dark	इस ब्लॉग में आधुनिक योगा न्यूज और संस्कृति को प्रस्तुत किया जाता है। इसके माध्यम से दिमाग को स्वास्थ्य रखने के तरीके ज्ञात किए जा सकते हैं।
9.4.6 www.yogabasics.com>connect>yoga.blog	इसमें योगासन, प्राणायाम, ध्यान, योगा थेरपी, योग दर्शन और अन्य बहुत सी यौगिक क्रियाओं क बारे में जानकारी मिलती है।

9.4.7 www.yogawithadriene.com>blog	इसमें योगियों को खुशहाल जीवन व्यतीत करने तथा स्वास्थ्य रहने के तरीकों को बताया जाता है। इसमें ऑन लाइन योगा क्लास और वीडियों भी देखे जा सकते हैं।
9.4.8 https://www.mindbodygreen.com	यह उन सभी व्यक्तियों के लिए बहुत उपयोगी जानकारी प्रदान करता है जो अपने दैनिक जीवन में खुशहाल रहते हैं। यह ध्यान तथा अन्य शारीरिक व्यायाम की जानकारी देता है।
9.4.9 www.yogiapproved.com>life-2>7.com	यह ब्लॉग अपने अध्ययन कर्ताओं को स्वास्थ्य वर्धक और सुखी जीवन के निर्माण में सहायता प्रदान करता है। इसको सदस्यता के लिए **Yogi Approved .com** में सम्पर्क किया जा सकता है।
9.4.10 https://www.yogadownload.com>blog	इस ब्लॉग में शरीर को स्वास्थ्य और फिट रखनेतथा जन जीवन की खुशहाली का ध्यान रखते है।
9.4.11 www.yogaforhealthyaging.blogger.com	इस ब्लॉग में मात्रा के दौरान यौगिक सूचना और सलाह तथा सहयोग प्रदान किया जाता है। नीना इस ब्लॉग की प्रसिद्ध लेखिका और अध्यापिका हैं।
9-4-12 **Yoga- Newyork Times** https://www.nytimes.com>section>well	इसमें योगा से सम्बन्धित समाचार तथा आर्टिकल्स व अन्य योग सम्बन्धि सामग्री उपलब्ध होती हैं।
9-4-13 https://yogaminded.com	अगर आप टीन एज वालों की योगा सिखाना चाहते हैं तो यह ब्लॉग बहुत महत्वपूर्ण है। इसमें साधारण तरीके से योगाभ्यास करने की जानकारी मिलती है।

9-4-14 https://www.yogapedia.com>spoiled-yo..	स्पाइल्ड योगी नए मॉम्स और प्रैगनेन्अ योगी के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण स्त्रोत है। इस ब्लॉग में शरीर को ताजगी प्रदान करने के विचार शिक्षकों द्वारा प्रदान किए जाते हैं।
9.4.15 https://www.tuneupfitness.com>blog	योगा टून अप फिटनेस थिरेपी के फारमेट डिजाइन करता है।
9.4.16 www.dailycupofyoga.tumple.com	इस ब्लॉग में योगा टिपस टूल्स और बुक्स और नई तकनीकियों की जानकारी मिलती है।
9.4.17 https://my-yoga-blog.blogspot-com	यह योगा ब्लॉग मेरे दैनिक अष्टांग अभ्यास के बारें में तथा अष्टांग योग क्या है की जानकारी देते हैं।
9.4.18 www.blog.ahamyoga.com	अहम योगा शास्त्रीय भारतीय योगा के लिए ऑफर प्रस्तावित करता है। इस ब्लॉग के शिक्षक व लेखिका अरून्धती हैं। ये सभी के स्तर के योगा अभ्यास करातीं हैं।
9.4.19 www.living-yoga.org>blog	युवा लोगों के जीवन में योगा क्लास परिवर्तन लाता है।
9.4.20 https://www.yogagardenstudio.com>yo.	शरीर, दिमाग, ह्रदय और आत्मा को नरिश करने के लिए यह एक स्टूडियो है।

तालिका संख्या 9.4 योगा ब्लॉग

9.5- ई-बुक्स

ई- पुस्तक (इलेक्ट्रानिक पुस्तक) का अर्थ है, डिजिटल रूप में पुस्तक। ई-पुस्तकें कागज की बजाय डिजिटल संचिका के रूप में होती है, जिन्हे कम्प्यूटर, मोबाइल एवं अन्य डिजिटल यन्त्रों के माध्यम से पढ़ा जा सकता है। ये पुस्तकें कई फाइल फॉरमेट की होती हैं, जिनमे **PDF, XPS** आदि शामिल है। ई-पुस्तकों को इन्टरनेट पर खोजना तथा डाउनलोड करना एवं खरीदना आसान है। इन्टरनेट पर योग की बहुत सी पुस्तकें निःशुल्क उपलब्ध हैं, जिनको डाउनलोड करके पढ़ा जा सकता है। योग से सम्बन्धित ई-पुस्तकें निम्नलिखित हैं–

ई-बुक्स

Name	Writter & Web link
राजयोग : स्वामी विवेकानंद	**Swami vivekanand** http://www.vivekananda.net/PDFBooks/KarmaYoga.pdf
YOGA, MEDITATION AND JAPA SADHANA	**Swami Krishnanand** https://www.swami-krishnananda.org/books_2.html
	Swami Krishnanand https://www.swami-krishnananda.org/medi_0.html
	Yoga Sastra Patanjali https://archive.org/details/yogasastrayogasu00patauoft
	Raja yog Philosophy Sankaracharya https://archive.org/details/acompendiumofthe00asacuoft
SERVE, LOVE, GIVE, PURIFY, MEDITATE, REALIZE So Says Sri Swami Sivananda	**Easy Steps to yoga- Swami Shivanand** http://www.dlshq.org/download/easysteps.pdf

	Big book of yoga- Chakra Description http://www.bigbookofyoga.com/hathayogabook/pdf/hatha-yoga-chakras.pdf
	Osho Meditation http://www.freemeditationinfo.com/more/free-meditation-books.htm
	Yoga to Health http://www.yogatohealth.com.au/E%20Book.html
	Foundation of yoga https://www.smashwords.com/books/view/705841
	Bandh Yoga http://www.bandhayoga.com/FreeStuff.htmll

तालिका 9.5 : ई- बुक्स

इस प्रकार योग शिक्षा की जानकारी आधुनिक आयामों के माध्यम से प्राप्त की जा सकती है। प्रस्तुत लघशोध में योग शिक्षा से सम्बन्धित वेबसाइट, टी.वी. चैनल, यू - ट्यूब चैनल, योगा ब्लॉग्स तथा ई- बुक्स के माध्यम से घर बैठे योग के बारे में जानकारी दी गयी है। अतः वर्तमान में योग के आधुनिक आयामों का महत्वपूर्ण स्थान है।

अध्याय दशम- निष्कर्ष, उपादेयता एवं सुझाव

10.1- अध्ययन के निष्कर्ष

किसी भी शोध का उद्‌भव आवश्यकता एवं समस्या से होता है जिसकी पूर्ति के लिए शोधकर्ता वांछनीय उद्‌देश्यों का निर्धारण कर शोध अध्ययन कार्य प्रारम्भ करता है तथा उनके परिणाम के रूप में अपने उद्‌देश्यों का निर्धारण करता है। अतः सम्पूर्ण शोध कार्य की उचित व स्पष्ट व्याख्या के बाद यह आवश्यक हो जाता है कि अध्ययन की उपलब्धियों के आधार पर निष्कर्ष निकाला जाए, जिससे शोध पूर्णता को प्राप्त हो सके।

वर्तमान शोध योग शिक्षा के अध्ययन का एक प्रयास है, जिसके निष्कर्षों को उद्देश्यों के आधार पर निम्न प्रकार विवेचित किया गया है–

- **योग शिक्षा के विकास का अध्ययन करना-** योग एक अत्यन्त प्राचीन विधा है, धीरे-धीरे यह ऋषि मुनियों और गुफा कन्दराओं तक सीमित हो गया। कालान्तर में इसे जन-जन तक लोकप्रिय बनाने का श्रेय स्वामी रामदेव को जाता है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के प्रयास से अन्तर्राष्ट्रीय योग को महत्व मिला है।
- **विभिन्न यौगिक विधाओं का अध्ययन करना-** प्रस्तुत लघुशोध में योग की विभिन्न विधाओं का उल्लेख किया गया है, जिनके माध्यम से सभी प्रकार की व्याधियों को दूर किया जा सकता है, तथा विद्यार्थी अपने लक्ष्य को आसानी से प्राप्त कर सकते हैं।
- **योग शिक्षा के परम्परागत और औपचारिक स्वरूप का अध्ययन करना-** वर्तमान में देश-विदेश तथा शिक्षा के सभी स्तरों पर योग की मांग अत्यन्त तीव्रता से बढ़ी है। अब विभिन्न विद्यालयों तथा विश्वविद्यालयों में भी अन्य पाठ्‌यक्रमों की भांति योग को अपने पाठ्‌यक्रम में शामिल किया है।
- **योग शिक्षा के मानक संस्थानों का अध्ययन करना-** योग केमानक संस्थानां से डिग्री प्राप्त कर कोई भी व्यक्ति योग शिक्षा के क्षेत्र में अपना कैरियर बना सकता है इस प्रकार इन संस्थानों के माध्यम से अजीविका सम्भव हुयी है।
- **योग शिक्षा के मानक पाठ्‌यक्रमों का अध्ययन करना-** प्रस्तुत शोध में योग शिक्षा के प्राथमिक, माध्यमिक तथा उच्च स्तर के मानक पाठ्‌यक्रमों का अध्ययन किया गया तथा यह पाया कि योग शिक्षा के स्वरू‍ को और अधिक परिष्कृत करने की आवश्यकता है तथा प्रत्येक पाठ्‌यक्रम में समुचित पाठ्‌यपुस्तकें उपलब्ध नहीं हैं।
- **विभिन्न विद्यालयी बोर्डो के पाठ्‌यक्रमों का अध्ययन करना-** प्रस्तुत लघु शोध में विभिन्न विद्यालयी बोर्डो के पाठ्‌यक्रमों का अध्ययन किया गया है, जिनमें अपने-अपने तरीके से पाठ्‌यक्रमों को शामिल किया गया है। अतः विभिन्न बोर्डों के पाठ्‌यक्रमों में एकरूपता नहीं है।
- **पाठ्‌यपुस्तकों में योग शिक्षा का आलोचनात्मक अध्ययन करना-** प्रस्तुत लघुशोध में पाठ्‌यपुस्तकों में योग शिक्षा का जो पाठ्‌यक्रम शामिल किया गया है वह बहुत ही सामान्य है। इनमें चित्रात्मक सामग्री का भी अभाव भी पाया गया है।
- **योग शिक्षा के आधुनिक आयामों का अध्ययन.** प्रस्तुत लघु शोध में योग शिक्षा के परम्परागत स्वरूप व औपचारिक स्वरूप के साथ-साथ अन्य आधुनिक आयामों, जो तकनीकि के माध्यम से घर बैठे ही योग सिखाते हैं, का अध्ययन किया गया तथा यह पाया गया कि योग शिक्षा पर प्रचुर मात्रा में वेबसाइट, यू-ट्‌यूब चैनल तथा ब्लॉग्स उपलब्ध है जिनका लाभ उठाया जा सकता है। योग शिक्षा के आधुनिक आयाम विभिन्न भाषाओं में प्रचुर मात्रा में सामग्री उपलब्ध कराते हैं, जिससे हर भाषा का व्यक्ति लाभ उठा सकता है।

निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि योग का महत्व मानव जीवन के लिए प्राचीन काल से ही चला आ रहा है ओर वर्तमान में भी इसकी महत्ता को देखते हुए योग के प्रति लोगों में जागरूकता का सृजन किया जा रहा है। अब तो सरकार की तरफ से विद्यालयी पाठ्यक्रम में योग को अनिवार्य बनाकर इसके प्रति सतर्कता बरती जा रही है। विद्यालयों के साथ-साथ आधुनिक आयामो जैसे टी.वो तथा यू-ट्यूब में भी योग की जानकारी उपलब्ध है, जो कि प्रत्येक विद्यार्थी व व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण स्थान रखती है, क्यों कि स्वास्थ जीवन शैली को अपना कर ही कोई व्यक्ति प्रगति के मार्ग पर अग्रसर होता है।

10.2- अध्ययन की शैक्षिक उपादेयता

प्रत्येक व्यक्ति महसूस करता हैकि वह एक सुखी एवं सफल व्यक्ति बने। अनुशासित जीवन शैली, शान्त वातावरण तथा नियमित योग अभ्यास ध्यान आदि ऐसे कारक हैं, जो सभी मानसिक क्षमताओं के लिए लाभकारी होते हैं। विद्यार्थी जीवन में एक बात जो अक्सर देखने को मिलती है किवे कुछ समय तक तो ध्यान केन्द्रित करते हैं, किन्तु अन्य समय में उनके विचार बिखर जाते हैं। ऐसे में संयोजन के लिए विद्यार्थियों को व्यायाम,ध्यान व एकाग्रता से सम्बन्धित ऐसी यौगिक क्रियाओं से जोड़कर रखना चाहिए, जिसमें कौशल तथा रणनीतियों को सीखने व अभ्यास करने पर बल दिया जाता है। ताकि वह स्वस्थ जीवन शैली को अपना सके। प्रस्तुत अध्ययन की शैक्षिक उपादेयता निम्नलिखित रूप में है–

शिक्षक के लिए अध्ययन की उपादेयता

- प्रस्तुत लघुशोध के माध्यम से शिक्षक अपना मानसिक संतुलित नियंत्रित कर सकता ह, क्यों कि काम के दबाव में कभी-कभी शिक्षक का स्वभाव तनाव से परिपूर्ण हो जाता है जो उसे अनियंत्रित कर देता है।
- प्रस्तुत लघुशोध के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को उनके लिए आवश्यक योगासनों का अभ्यास कराकर उनके मानसिक,शारीरिक तथा संवेगात्मक विकास में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है।
- योग में अपना कैरियर बनाने वाले विद्यार्थियों को भी शिक्षक प्रस्तुत लघुशोध के माध्यम से उनका मार्गदर्शन करा सकता है।
- शिक्षक वृद्धजनों को योग के महत्व को बताकर उन्हे घर बैठे योग शिक्षा प्राप्त करने की जानकारी प्रस्तुत लघुशोध के माध्यम से प्रदान कर सकता है।
- प्रस्तुत शोध में दी गयी जानकारी पाठ्यक्रम निर्माताओं के लिए भी महत्वपूर्ण हैं। योग शिक्षा के पाठ्यक्रम में इंगित की गयी कमियों के आधार पर पाठ्यक्रम निर्माता योग शिक्षा के पाठ्यक्रम में संशोधन कर सकते हैं।

विद्यार्थी के लिए शैक्षिक उपादेयता

- वर्तमान में योग के बढ़ते हुए महत्व को देखकर ही प्रस्तुत अध्ययन कार्य का चुनाव शोधकर्त्री द्वारा किया गया है,ताकि जीवन की इस भाग-दौड़ भरी जिन्दगी में व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के प्रति भी सचेत रहे।
- वर्तमान में स्वास्थ्य को महत्वपूर्ण स्थान देते हुए योग को विद्यालयी पाठ्यक्रम का अनिवार्य अंग बनाया गया। प्रस्तुत लघुशोध में विभिन्न विद्यालय तथा विश्वविद्यालयों में योग के संचालित पाठ्यक्रमों का उल्लेख किया गया है ताकि विद्यार्थी इसमें जानकारी लेकर स्वास्थ्य के साथ-साथ अपने आर्थिक जीवन के मार्ग को भी प्रशस्त कर सके।

- प्रस्तुत शोध कार्य में विभिन्न यौगिक विधाओं का अभ्यास कर अपना अपना मानसिक तथा विद्यार्थी इन विधाओं का अभ्यास कर सके और अपने लक्ष्य प्राप्ति के मार्ग की बाधाओं को दूर कर सके।

इस प्रकार योग से सम्बन्धित विभिन्न जानकारी प्रस्तुत लघुशोध के माध्यम से प्राप्त की जा सकती है।

10.3- अध्ययन हेतु सुझाव

वर्तमान शोध अध्ययन के सम्पादन में शोधकर्त्री द्वारा योग शिक्षा का अवलोकन करने के फलस्वरूप प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर अध्ययन की उपादयता के रूप में निम्नांकित सुझाव प्रस्तुत किये –

- योग शिक्षा की पाठ्य पुस्तकों में कुछ प्रदर्शनात्मक सामग्री जैसे DVD, CD या अन्य किसी साधन को जोड़ा जा सकता है, जिससे पाठ्यपुस्तक रोचक होगी तथा विद्यार्थी की समझ भी विकसित होगी।
- NCERT Board में प्रत्येक कक्षा के लिए योग की अलग–अलग पाठ्य पुस्तकें शामिल की जानी चाहिए, उसके साथ ही चित्र तथा DVD भी शामिल की जानी चाहिए, जिससे विद्यार्थी जो भी विधा सीखेगा उसको देखने से अधिक समझ आएगा।
- योग शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए प्रत्येक स्तर में वर्णनात्मक सामग्री के साथ–साथ प्रदर्शनात्मक सामग्री भी शामिल की जानी चाहिए ताकि विद्यार्थी जो भी विधा सीखें वह स्थाई रहें।
- योग शिक्षा के पाठ्यक्रम को संचालित की जाने वाली कक्षाओं में योग के अभ्यास तथा प्रदर्शनात्मक सामग्री की समुचित व्यवस्था की जानी चाहिए।

10.4- भावी अध्ययन हेतु सुझाव

शोध अध्ययन का क्षेत्र अत्यन्त व्यापक एवं श्रृंखलित होता है,इसके प्रारम्भ एवं अन्त की गणना करना असम्भ्व होता है। कोई भी शोध कार्य पूर्ण व अन्तिम नहीं होता,वरन् यह एक ऐसी श्रृंखला है जिसमें एक कड़ी के सम्पन्न होने के साथ ही दूसरी कड़ी की शुरूआत होती है। अध्ययन के परिणाम शोधार्थी को प्रस्तुत क्षेत्र में शोध की निरन्तरता की आवश्यकता को प्रदर्शित करते हैं। शोध अध्ययन के दौरान तथा सम्पन्न होने के बाद यह भी अनुभव किया गया कि अभी तक इस क्षेत्र में शोध कर्ताओं के लिए पर्याप्त अवसर शेष हैं। इस दृष्टि में भावी शोध अध्ययन के निमित्त निम्नलिखित सुझाव प्रस्तुत किए गए हैं–

- प्रस्तुत लघु शोध प्रबन्ध में प्राथमिक, माध्यमिक और उच्च स्तर के विद्यार्थियों का सम्मिलित रूप से अध्ययन किया गया है। इसका अध्ययन किसी एक स्तर पर भी किया जा सकता है।
- प्रस्तुत लघुशोध प्रबन्ध में योग शिक्षा के विद्यालयों तथा उनके पाठ्यक्रमों का संक्षिप्त अध्ययन किया गया है, अतः किसी एक योग विद्यालय का भी विस्तृत अध्ययन किया जा सकता है।
- योग शिक्षा से सम्बन्धित किसी एक विश्वविद्यालय का भी विस्तृत अध्ययन किया जा सकता है।
- योग से सम्बन्धित योगी शिक्षकों का भी अध्ययन कियाजा सकता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- पटेल, श्री कृष्ण, शारीरिक स्वास्थ्य एवं योग शिक्षा, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा, 2015
- सक्सेना, सरोज, शिक्षा के दार्शनिक एवं समाज शास्त्री आधार, साहित्य प्रकाशन, आगरा, 2008
- सुलेमान मोहम्मद,मनोविज्ञान समाजशास्त्र तथा शिक्षा में शोध विधिया,जनरल बुक एजेन्सी,अशोकराजपथ,चौहट्टा पटना, 2006।
- राय पारसनाथ,अनुसंधान परिचय,लक्ष्मीनारायण अग्रवाल,आगरा, 2009।
- जैन,कुमार विजय, योगासन द्वारा रोगोपचार,न्यू साधना पॉकेट बुक्स, नई दिल्ली।
- सरस्वती, सत्यानन्द स्वामो, आसन, प्राणायाम, मुद्रा,बंध,नव–2002 (12वें संस्करण)।
- विवेकानन्द स्वामी राजयोग, अद्वैत आश्रम पब्लिकेशन विभाग, कोलकाता। (1994)
- नागेन्द्र,एच.आर: योग का आधार और उसके प्रयोग,विवेकानन्द योग प्रकाशन, बंगलौर, 2006।
- सरस्वती, सत्यानन्द स्वामी : आसन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध,योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, 2006।
- योजना–वर्ष 59,जून 2015,अंक: प्रकाशन विभाग,नई दिल्ली।
- शर्मा, रमा : शारीरिक शिक्षा, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा 2013।
- योग स्वास्थ जीवन जीने का तरीका, उच्च प्राथमिक स्तर, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, श्री अरविन्द मार्ग नई दिल्ली, 2016।
- योग स्वास्थ जीवन जीने का तरीका, उच्च माध्यमिक स्तर, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद, श्री अरविन्द मार्ग नई दिल्ली, 2016।

Webliogrophy

1) http://hi.m.wikipedia.org>wike
2) www.Businessdictionary.com
3) www.Swiftators.com
4) http://Shodhganga.inflibnet.ac.in/
5) http://www.worldcat.org/
6) https://www.ortofliving.org>yoga>kro.
7) http://yogsansthan.org/our-foundation
8) https://disfit.in/bhartiya-yog-anusandhankendra-462021
9) https://theyogainstitute.org/
10) https://www.gyanunlimited.com/health/morarji-desai-nationalinstitute-yogacoues and-classes-indelhi/10962 /
11) https://en.m.wikipedia.oi/laxhmibai-national-universityofphysicaleducation.
12) https://wikipedia.org/13968770/laxmibai-national-universityofphysicaleducation
13) https://hi.m.wikipedia.org/eiki/
14) https://www.universityofpatanjali.com
15) https://sivananda.org.in/maduraicentre/
16) https://www.sivanand.org.in/about-us/center-rules-guidlines.html
17) www.yogamdniy.nic.in
18) https://google.weblight.com/
19) https://www.gyanunlimited.comhealth/list-of-yoga-universitescolleges-and institutions-in-india/9477/
21) https://www.gyanunlimited.comhealth/list-of-best-yoga-teachertraining-centres-inindia/11156
22) www.yogiapproved.com(youtubechannels)
22) www.yogamdniy.nic(events

परिशिष्ट–ख
विद्यार्थियों द्वारा योगाभ्यास

उत्कटासन

पश्चिमोत्तासन

अनुलोम विलोम प्राणायाम

उष्ट्रासन

पदमासन

शंशाकासन

शीर्षासन

सर्वांगासन

जानुशिरासन

सर्वांगासन

वज्रासन

वृक्षासन

योग शिक्षा: वर्तमान परिदृश्य और भावी संभावनाएँ